SYLVIE HAINEAULT

Les vertus thérapeutiques des agrumes

citron
lime
pamplemousse
orange

LES ÉDITIONS
Quebecor

CHAPITRE 1

AGRUMES ET VITAMINES

(ainsi que les autres éléments nutritifs)

Le corps humain doit obligatoirement recevoir son apport vitaminique par l'alimentation, car il est incapable de les fabriquer lui-même en quantités suffisantes. L'homme doit donc puiser à même la nature pour combler ses besoins en vitamines.

Je ne saurais trop insister toutefois sur l'importance capitale des vitamines dans une saine alimentation. J'aimerais toutefois rappeler les méfaits que peuvent occasionner l'avitaminose (privation totale en vitamines) ou l'hypovitaminose (carences vitaminiques): l'élimination de la vitamine A entraîne des troubles de croissance et des affections oculaires pouvant aller jusqu'à la cécité; une privation de l'organisme en vitamine B provoque le béribéri et celle de la vitamine D se solde par le rachitisme.

L'absence de vitamine C, elle, cause le scorbut. Cette maladie affligeait particulièrement les marins et les explorateurs d'autrefois dont l'alimentation, lors des voyages, était dépourvue de vitamine C. Une telle carence entraînait différents symptômes fort désagréables: abattement, ulcérations, hémorragies des gencives, déchaussement des dents, haleine fétide, perte des cheveux et des ongles, assèchement de la peau, apparition de taches sur la peau,

BIBLIOTHÈQUE DE QUÉBEC
350, rue Saint-Joseph Est, Québec
G1K 3B2 www.icqbdq.qc.ca

gonflement des genoux, respiration pénible. Aussi horrible que cela puisse paraître, le corps se décompose graduellement... ni plus, ni moins!

Force nous est de constater qu'un apport vitaminique quotidien est primordial. Il est toutefois pratiquement impossible de calculer avec précision les doses que l'on introduit par l'alimentation dans notre organisme en fonction des besoins de ce dernier. Il serait par ailleurs fastidieux d'entreprendre de tels calculs pour déterminer avec exactitude ce qui doit être ingéré, en pratique, pour répondre à des besoins théoriques.

La meilleure attitude à cet égard consiste donc à varier le plus possible son alimentation en gardant à l'esprit que la nature nous offre toute une panoplie d'aliments pour combler nos besoins vitaminiques. De plus, les risques d'hypervitaminose (excès de vitamines) sont vraiment infimes, car l'organisme, lorsqu'il reçoit ses rations quotidiennes en vitamines, réagit en les utilisant au fur et à mesure de ses besoins, tout en créant des réserves ou en compensant pour un déficit passager.

Notre corps possède donc sa propre «intelligence» qui lui permet de se défendre et de s'adapter, tout au moins pour une certaine période, à des conditions particulières qui ne répondent pas nécessairement à ses besoins. Le fait de mieux connaître le rôle des vitamines vous permettra sans aucun doute d'aider votre corps à vous maintenir en bonne santé et même à vous guérir de certaines maladies. Il ne saurait cependant être question, ici, de vous éloigner d'une consultation médicale; je vous offre simplement des connaissances qui vous permettront de compléter les conseils médicaux par une thérapie adaptée.

Les vitamines sont, de façon générale, divisées en deux groupes: il y a les vitamines qui sont solubles dans l'eau et celles qui sont solubles dans la graisse. Les vitamines A, D, E

et K sont solubles dans la graisse et ont l'avantage de pouvoir être emmagasinées dans l'organisme, qui les utilisera au besoin. Par contre, la vitamine C et celles du complexe B sont des vitamines solubles dans l'eau, mais dont l'organisme ne peut faire aucune réserve. On comprend donc l'importance d'un apport quotidien de ces vitamines par voie alimentaire.

J'insiste également sur le fait de combler les besoins organiques par l'absorption d'éléments vitaminiques naturels plutôt que synthétiques, car il faut des doses astronomiques de vitamines synthétiques pour produire le même effet qu'une dose beaucoup moins importante d'une vitamine à l'état naturel.

Je vous présente donc, ici, les principales notions relatives aux éléments nutritifs contenus dans les agrumes afin de mieux vous faire comprendre les vertus thérapeutiques de ces fruits remarquables.

LES VITAMINES

Vitamine A

(antixérophtalmique)

Les effets de la vitamine A sur le corps humain consistent à augmenter sa résistance à l'égard des infections. On dit Elle est également la vitamine de la croissance, car elle contribue à nourrir les cartilages et les os. Son absorption régulière comporte aussi des effets positifs sur le système digestif et le système oculaire. On lui reconnaît des effets préventifs contre le cancer du poumon, de la gorge, de l'œsophage et de la vessie. La vitamine A contribue aussi à assainir la peau et les cheveux, elle donne du tonus au corps tout entier et ces propriétés en font un facteur de rajeunissement. De plus, elle a des effets régulateurs sur le sommeil et sur la tension artérielle, et aide à calmer les règles douloureuses.

Vitamines du complexe B

Le complexe B est un groupe vitaminique constitué de 20 vitamines qui interagissent les unes sur les autres. Je m'intéresserai particulièrement aux vitamines B_1 (thiamine), la B_2 (riboflavine) et B_6 (pyridoxine), soit celles que nous trouvons dans les agrumes.

Vitamine B_1 (antibéribérique ou antinévritique). La thiamine favorise la croissance et le développement, d'où son importance dans l'alimentation des enfants. On considère également que cette vitamine est importante dans le traitement de l'anémie. En effet, elle a la propriété de transformer le contenu du sang en énergie, ce qui lui permet aussi de contribuer au contrôle du diabète. De plus, la vitamine B_1 favorise le bon fonctionnement du système nerveux, des muscles en général et, plus particulièrement, du muscle cardiaque.

Vitamine B_2 (nutritive). La riboflavine joue un rôle important dans le processus de transformation des hydrates de carbone, des protéines et des graisses en énergie. On lui attribue également un effet préventif contre l'anémie et certaines formes de cancer.

Vitamine B_6 La pyridoxine, quant à elle, joue un rôle particulièrement actif dans la production des anticorps et des globules rouges. Elle agit également dans le métabolisme des protéines et, de façon plus générale, elle pourvoit au bon fonctionnement des cellules corporelles.

Vitamine C
(antiscorbutique)

La vitamine C est sans aucun doute celle que l'on trouve en plus grande quantité dans les agrumes, et elle est capitale pour l'organisme. Je ne saurais trop insister sur l'importance d'une absorption quotidienne de cette vitamine, également appelée acide ascorbique. Parce que cette vitamine est hydrosoluble, l'organisme n'est pas en mesure de

la stocker, et ce, malgré l'importance du rôle qu'elle y joue. Elle a en effet un rôle de premier plan dans la construction du système immunitaire, elle est anti-infectieuse et tonifiante. Elle permet à l'organisme de détruire les toxines et influence l'absorption du fer par le corps, prévenant ainsi l'anémie. On lui attribue également des propriétés pour abaisser le taux de cholestérol dans le sang. La vitamine C favorise aussi la croissance et la guérison des plaies par la reconstruction des fibres.

Vitamine P
(ou vitamine C_2)

Cette vitamine se trouve particulièrement dans les agrumes. Elle constitue un facteur de résistance capillaire et d'imperméabilisation des vaisseaux. Parmi les symptômes du scorbut, il est reconnu que c'est la carence en vitamine P (ou C_2) qui occasionne les hémorragies. Cette vitamine est donc conseillée dans la prévention ou dans le traitement de tout phénomène hémorragique.

Vitamine E
(de reproduction)

La vitamine E, hyposoluble, est emmagasinée dans le foie. En plus de renforcer l'action de la vitamine A, elle agit comme anticoagulant dans l'organisme. Elle est donc très importante en ce qui concerne la guérison des blessures cutanées. Ainsi, elle ralentit le processus de vieillissement du corps humain et, outre ses effets protecteurs contre l'oxydation, elle protège de certains effets dus à la pollution atmosphérique.

Vitamine K

La vitamine K est considérée comme antihémorragique. À ce titre, elle favorise la coagulation du sang. De plus, elle favorise la guérison des fractures en renforçant le système osseux.

LES AUTRES ÉLÉMENTS NUTRITIFS

Sels minéraux

Les plantes retirent même de la terre des substances non organiques qui sont ensuite absorbées par le corps humain, lorsqu'il les absorbe. Ces substances, richesses de la terre, sont essentielles au développement et à la santé de l'organisme. Le corps lui-même contient des acides aminés, du calcium, du phosphore, du sodium, du manganèse, du nickel et autres minéraux. Une quantité insuffisante de ces différentes substances peut provoquer l'apparition de maladies.

Fibres

Nous sommes de plus en plus conscients, en tant que population, de l'importance des fibres dans l'alimentation. Je vous rappelle simplement ici les grandes lignes du processus d'utilisation des fibres par l'organisme surtout en rapport avec un régime alimentaire incluant des agrumes.

En effet, bien que d'autres aliments puissent fournir les fibres alimentaires exigées par les principes d'une saine alimentation, le fruit en constitue une bonne source et il a l'avantage d'être digéré rapidement. Durant le processus de la digestion, le corps utilise les vitamines et les sels minéraux dont le fruit le ravitaille. L'intelligence de l'organisme utilise alors ce dont le corps a besoins, et ce, sous la forme de liquide. Les fibres sont ce qui reste de ce premier usage. À leur tour, elles vont servir à stimuler les intestins, en premier lieu pour rassembler les déchets et les évacuer, mais aussi pour nettoyer les intestins et pour favoriser l'absorption de la vitamine D.

Les éléments nutritifs

(en moyenne par 100 grammes de fruit)

	Citron	Lime	Mandarine	Orange	Pamplemousse
Énergie/calories (cal)	41	32	46	44	1
Énergie/kilojoules (kj)	170	133	192	183	171
Fibres alimentaires (g)	–	–	–	2,2	0,6
Eau (g)	90,2	91	86,7	85,7	89
Protéines (g)	0,7	0,5	0,7	1	0,6
Lipides (g)	0,6	2,4	0,3	0,2	0,2
Glucides (g)	8,1	1,9	10	9,5	9,3
Fer (g)	0,45	0,2	0,3	0,40	0,34
Sodium (g)	2,7	2	1,2	1,4	1,6
Magnésium (milli)	28	-	11	14	10
Potassium (milli)	149	82	210	177	180
Calcium (milli)	11	13	33	42	18
Manganèse (milli)	0,03	–	0,04	29	0,01
Cobalt (micro)	–	–	–	0,5	–
Cuivre (micro)	0,35	–	0,09	0,07	0,04
Zinc (micro)	0,12	–	0,08	0,1	0,17
Nickel (micro)	16	–	3	10	10
Chrome (micro	–	–	1	1	1
Sélénium (micro)	1,2	–	17	3,5	0,2
Iode (micro)	0,5	1	0,8	2,1	1,3
Carotène (milli)	0,02	0,01	0,34	0,09	0,02
Vitamine E (milli)	–	–	–	0,24	0,25
Vitamine B_1 (micro)	51	28	60	79	48
Vitamine B_2 (micro)	20	20	30	42	24
Acide nicotinique (milli)	0,17	0,17	0,2	0,3	0,24
Acide pantothérique (milli)	0,27	–	–	0,24	0,25
Vitamine B_6 (micro)	60	–	23	50	28
Biotine	–	–	0,5	2,3	0,4
Acide folique (micro)	6,3	–	7	24	11
Vitamine C	53	43,5	30	50	44

CHAPITRE 2

NOMENCLATURE DES AGRUMES USUELS

LE CITRON

Le citron nous attire d'abord par sa couleur, par son arôme. Il est tout à la fois coloré, juteux et savoureux, mais nous lui découvrirons, vous et moi, au fil des pages qui suivent, de multiples autres qualités ainsi que les divers usages qu'on peut en faire.

Le citron provient du citronnier, lequel est originaire de Chine. De tous les arbres de la famille des aurantiacées, le citronnier, ou *Citrus limonium*, est sans doute le plus sensible. Il ne résiste ni au froid ni à une trop grande chaleur. La température idéale pour sa croissance se situe entre 22 °C et 26 °C. Dans de telles conditions, cet arbuste épineux a de fortes chances de pousser très vite; il produit alors de charmantes petites feuilles d'un vert très pâle et de ravissantes petites fleurs blanches marbrées de pourpre. Ces fleurs donneront un fruit lourd et charnu, dont la forme ovale présente un mamelon plus ou moins prononcé à ses extrémités.

La texture et la couleur du citron varient légèrement d'une espèce à l'autre. De même, selon la variété dont il s'agit, le citron contient ou non des pépins et est plus ou

moins acide. Un seul arbre peut donner jusqu'à 200 citrons par année! Il est également à noter que ce fruit est encore vert au moment de la cueillette et qu'il est mûri artificiellement afin d'en préserver l'acidité. En effet, un citron cueilli à maturité est davantage sucré et perd ses propriétés acides.

Un citron de bonne qualité est d'un jaune éclatant; il est ferme et possède une certaine lourdeur témoignant de son contenu bien juteux. Un citron dont l'écorce est rugueuse ou terne a généralement une peau épaisse et, conséquemment, moins de pulpe. À l'achat, je vous suggère donc de choisir un fruit de couleur vive dont la peau est mince. Cela signifie que la pulpe, la partie comestible du fruit, est elle-même bien colorée, jaune ou verdâtre, et qu'elle est bien juteuse. Cette dernière se divise généralement assez facilement en 6 ou en 12 quartiers.

Parmi les différentes variétés de citronnier, citons les variétés Euréka, Verna, Lisbonne et Femminello ovale. C'est la variété Euréka qui est la plus répandue. Bien qu'elle soit très sensible au froid, elle s'est bien adaptée au climat chaud de la Californie où la température idéale contribue à une mise en fruits rapide et à de nombreuses floraisons qui permettent des récoltes abondantes, au printemps comme en été.

En Espagne, c'est la variété Verna qui est la plus populaire. Ses arbres sont également résistants et moins épineux que ceux de la Californie, mais tout comme ces derniers, ils donnent une production abondante. Le citron de cette espèce emprisonne tout le soleil de l'Espagne dans son écorce, d'un jaune très vif. Sa forme est particulièrement allongée par rapport à celle des autres variétés. Le fruit de cette variété devient volumineux en été et laisse apparaître un mamelon apical très prononcé.

La variété Lisbonne, quant à elle, provient du Portugal. Moins sensible au froid que sa consœur Euréka, elle produit un fruit dont la peau peut être lisse ou légèrement granuleuse et qui présente un mamelon bien caractérisé à son extrémité. Les arbres vigoureux de cette variété fleurissent au printemps.

En ce qui concerne la variété Femminello ovale, elle est produite en Italie, où le climat est favorable aux récoltes abondantes durant l'hiver.

La teneur en acidité varie de l'une à l'autre de ces variétés, mais en général, un citron de 100 grammes contiendra entre 6 % et 10 % d'acide citrique. À cet égard, il importe de mentionner que ce taux d'acidité n'implique pas pour autant que le citron soit acide pour l'organisme humain, car on lui attribue même des propriétés alcalines et d'antiacide gastrique. En effet, la saveur âcre du citron est principalement due à des acides organiques qui ne restent pas à l'état acide une fois ingérés par l'organisme. Ce qui se produit est fort simple: les acides sont oxydés pendant la digestion. Les sels qui restent alors sont des carbonates et des bicarbonates de calcium ainsi que du potassium, lesquels ont la propriété de maintenir l'alcalinité du sang. C'est ainsi qu'une substance peut produire une réaction acide à l'extérieur et, une fois dans l'organisme, générer l'équilibre du taux d'alcalinité.

Le citron est constitué de 30 % de suc, dans lequel sont contenus l'acide citrique, l'acide maltique, des citrates de chaux et de potasse. De plus, il renferme différents glucides tels que le glucose, le fructose, la saccharose, des sels minéraux et des oligo-éléments comme le calcium, le fer, la silice, le phosphore, le manganèse et le cuivre. Le citron est également composé de 90 % d'eau et contient, par unité de 100 grammes, 1 gramme de protéines, 0,3 gramme de matières grasses, 8 grammes d'hydrates de carbone, 0,4 gramme de fibres. Du point de vue nutritif, ce petit fruit est donc un excellent choix.

Pour un apport de 30 calories par 100 grammes, le citron fournit de la vitamine A (surtout dans la peau du citron) qui favorise la croissance et la jeunesse tissulaire; de la vitamine C qui influence les glandes endocrines et les phénomènes d'oxydoréduction; des vitamines du complexe B qui assurent l'équilibre du système nerveux; et de la vitamine P qui assume la protection des vaisseaux sanguins.

Lorsqu'on connaît la valeur nutritive du citron, on comprend aisément qu'il soit un ingrédient thérapeutique de choix. Sa richesse en vitamine C en a fait pendant longtemps l'antiscorbutique par excellence pour les marins et pour les voyageurs qui étaient fréquemment affectés par le scorbut. De plus, comme il contient peu de sodium, il peut être utilisé à titre de succédané d'assaisonnement dans un régime où il est conseillé de réduire la consommation de sel. D'ailleurs, en gastronomie, il est reconnu que le citron rehausse la saveur des aliments.

En cuisine, on s'en sert pour prévenir l'oxydation des poissons, des fruits ou des légumes. Le citron a également le pouvoir de détruire les bactéries alimentaires en 15 minutes. Ainsi, on peut arroser des huîtres crues de jus de citron 15 minutes avant de les consommer pour détuire 92 % des bactéries qui y sont logées.

On peut évidemment utiliser le citron dans la composition de nombreux plats. Par exemple, il remplace avantageusement le vinaigre dans la vinaigrette ou dans une marinade pour attendrir la viande. D'ailleurs, sa valeur nutritive est plus grande que celle du vinaigre, sans compter que son parfum est sûrement plus agréable. Son goût est aussi rafraîchissant. Il est donc fort apprécié dans la limonade désaltérante qu'on savoure pendant les grandes chaleurs estivales, tout comme il aromatise agréablement une tasse de thé chaud qui procure à la fois le bien-être d'un réchauffement et une bonne dose de vitamine C. Une

INTRODUCTION

LES AGRUMES, C'EST QUOI?

La grande famille des aurantiacées regroupe les arbres appelés «citrus». Ces arbres, dont il existe 145 variétés, donnent les fruits que nous connaissons sous le nom d'agrumes, terme provenant du mot latin *acrumen* et signifiant «saveur âcre». Le mot est parfaitement justifié, puisque les agrumes contiennent effectivement de l'acide citrique, laquelle favorise l'absorption de la vitamine C dans l'organisme humain. C'est cet acide qui confère à ces fruits l'âcreté qui les caractérise et qui leur vaut, en même temps, leur popularité.

Cette saveur particulière est notamment appréciée en cuisine, tant pour relever la saveur des aliments que pour composer des mets savoureux allant de l'entrée jusqu'au dessert. De plus, la richesse des éléments nutritifs contenus dans les agrumes favorise leur utilisation en phytothérapie, une pratique qui consiste à traiter les maladies par les plantes. L'odeur que dégagent ces fruits les rend également très populaires en aromathérapie, laquelle utilise les huiles essentielles dans le traitement de nombreuses maladies.

Les agrumes servent donc de diverses façons, et c'est à ces usages multiples que nous nous intéressons dans ce livre, tout en mettant l'accent sur les vertus thérapeutiques qui leur sont attribuées. Je tenterai de mieux vous

faire connaître cette grande famille, de vous en faire apprécier les vertus et — pourquoi pas! — de les rendre complices de votre alimentation quotidienne. Surtout, même si je n'entends pas vous présenter les agrumes comme étant une panacée à tous les maux, je souhaite vous les faire mieux connaître et vous permettre de tirer le meilleur profit possible de ce que la nature nous offre en richesses et en bienfaits à travers ces fruits gorgés de soleil.

Les agrumes, qui sont par ailleurs les fruits les plus vendus dans le monde entier, ont une écorce verte, d'abord. Ce n'est qu'une fois mûris qu'ils adoptent les tons de jaune, de rose ou d'orange qu'on connaît. Certains toutefois, telles les limes, demeurent verts. Cela dit, quelle que soit sa couleur, c'est l'écorce, qui fournit le zeste, qui renferme de toutes petites poches contenant l'huile essentielle du fruit. Cette huile, très aromatique, est particulièrement prisée dans l'art culinaire pour parfumer différents plats. On lui attribue également de nombreuses vertus en aromathérapie comme vous le constaterez plus loin.

On utilise donc l'écorce des agrumes de différentes façons: cuite, elle peut donner la marmelade si populaire; confite, elle fait d'excellentes friandises; râpée ou coupée en fines lamelles, elle aromatise nos plats ou nos tisanes pour notre plus grand plaisir. Et je ne parle même pas des nombreux éléments nutritifs, particulièrement leur riche teneur en vitamine C, que contiennent les agrumes!

Mais quels sont au juste les fruits que l'on classe dans la famille des agrumes? Parmi les plus répandus, nous trouvons le citron, la lime, la limette, le pamplemousse, le pomélo, la mandarine, la clémentine, l'orange et la mandarine. Toutefois, cette famille compte également quelques petits «cousins» moins bien connus; ce sont la bergamote, la bigarade, le cédrat et le tangelo pour n'en nommer que ceux-là.

Tous ces fruits ont une chair juteuse à saveur aigrelette, une chair recouverte d'une fine membrane qui est riche en éléments nutritifs. Ils se divisent assez facilement en quartiers et renferment ou non des pépins, selon les variétés.

Lorsque vous achetez des agrumes, je vous suggère de choisir un fruit intact, c'est-à-dire un fruit qui est exempt de taches. Il est également préférable d'acheter un fruit lourd, dont la peau n'est pas trop épaisse — il sera habituellement plus généreux en jus. De plus, si les agrumes se conservent facilement à la température ambiante pour de courtes périodes, il est toujours préférable de les garder au frais pour les conserver plus longtemps.

La prémisse d'une bonne santé réside dans une saine alimentation ou, si vous préférez, une saine alimentation préside une bonne santé. Pour en être convaincu, il suffit de connaître (et de reconnaître!) le rôle des éléments nutritifs dans l'organisme humain et l'importance d'un équilibre dans cet apport vitaminique quotidien.

Voilà! Je vous ai donné deux exemples de cure aux jus d'agrumes, mais vous pouvez également vous en «inventer» une juste pour vous en mêlant les jus et les huiles essentielles. L'important, c'est de prendre une habitude et de la garder au moins un mois et, si possible, plus longtemps encore. Il ne faut surtout pas arrêter dès l'apparition d'une meilleure forme, car la forme... ça s'entretient!

DES RECETTES MAISON

Jus citron-grenadine

1/2 tasse (125 ml) de jus de citron
2 c. à soupe (30 ml) de sirop de grenadine

Jus orange-*bitter lemon*

1/2 tasse (125 ml) de jus d'orange
1/4 tasse (60 ml) de jus de citron
2 c. à soupe (30 ml) de *bitter lemon*
1 rondelle de citron

Jus aux trois agrumes

2 tasses (500 ml) de jus d'orange
2 tasses (500 ml) de jus de citron
2 tasses (500 ml) de jus de pamplemousse
3 c. à soupe (45 ml) de miel
1 goutte d'huile essentielle de sapin

Pelez les fruits, ôtez les pépins et extrayez le jus. Ajoutez le miel et l'huile essentielle de sapin. Laissez macérer avec des morceaux de pulpe des fruits pendant au moins 6 heures, au réfrigérateur. Tamisez et conservez au réfrigérateur dans un contenant hermétique.

Bigarade rafraîchissante

jus de 1 petite bigarade
soda ou eau minérale gazéifiée, au goût

Simple, facile et absolument désaltérant. Extrayez le jus d'une petite bigarade et ajoutez-y la quantité désirée de soda ou d'eau minérale gazéifiée. Sucrez au goût avec du miel, du sucre ou du sirop d'érable.

Limonade expresse

1 orange
1 citron
2 ou 3 c. à thé (de 10 à 15 ml) de sucre
2/3 tasse (150 ml) d'eau
glaçons

Pressez l'orange et le citron. Tamisez, puis versez dans un grand verre. Ajoutez le sucre, l'eau et les glaçons. Servez bien froid.

Limonade à l'ancienne

1 orange
1 citron
4 tasses (1 litre) d'eau
de 2 à 4 c. à soupe (de 30 à 60 ml) de sucre
glaçons

Coupez l'orange et le citron en tranches et mettez-les dans un pot à jus ou une cruche. Ajoutez l'eau et le sucre, et mélangez bien. Réfrigérez pendant 4 à 6 heures pour bien faire macérer les fruits. Servez avec des glaçons.

Citronnette gazéifiée

2 tasses (500 ml) d'eau
1 1/2 tasse (375 ml) de sucre
eau minérale gazéifiée (genre Perrier) au goût
6 citrons

Portez l'eau et le sucre à ébullition. Faites bouillir 15 minutes et laissez refroidir. Pendant ce temps, pelez et épépinez les citrons. Pressez pour en extraire le jus.

Passez au tamis. Dès que le sirop sera refroidi, versez-y le jus de citron frais et ajoutez de l'eau minérale au goût.

NOTE: Vous pouvez, si vous en avez les moyens ou pour fêter un anniversaire spécial, remplacer l'eau minérale par du champagne!

Punch givré aux agrumes

6 1/2 oz (1 boîte de 175 ml) de limonade surgelée
6 1/2 oz (1 boîte de 175 ml) de jus d'orange surgelé
6 1/2 oz (1 boîte de 175 ml) de jus d'ananas surgelé
13 oz (1 boîte de 370 ml) de nectar d'abricot
1/2 tasse (125 ml) de jus de citron
1 pinte (1 litre) de sorbet au citron
2 x 28 oz (2 bouteilles de 800 ml) de ginger ale
glaçons
tranches de limette et de citron
quartiers de mandarine ou d'orange

La veille, reconstituez les jus et réfrigérez dans un grand bol jusqu'au moment de servir. À ce moment-là, ajoutez le sorbet en faisant de petites boules avec une cuillère à crème glacée. Ajoutez ensuite le ginger ale et les glaçons. Garnir avec la limette, le citron et les quartiers de mandarine ou d'orange.

Punch au thé

9 tasses (1,8 litre) de thé fort, froid
6 1/2 oz (une boîte de 175 ml) de jus d'orange surgelé
6 1/2 oz (une boîte de 175 ml) de jus de raisin surgelé
6 1/2 oz (une boîte de 175 ml) de limonade surgelée
4 tasses (1 litre) de ginger ale
glaçons
tranches d'agrumes pour garnir: citrons verts, oranges, pomélos, tangerines ou autres

Mélangez ensemble tous les jus de fruits avec le thé froid. Réfrigérez toute la nuit. Au moment de servir, ajoutez le ginger ale, les glaçons et les tranches d'agrumes.

Thé au citron

1 tranche de citron épaisse
1 c. à soupe (15 ml) de cassonade
thé de Chine

Versez un peu d'eau bouillante sur les fruits, puis ajoutez le thé fraîchement infusé et la cassonade.

Thé à l'orange

1 tranche d'orange épaisse
1 c. à soupe (15 ml) de cassonade
thé de Chine

Versez un peu d'eau bouillante sur les fruits, puis ajoutez le thé fraîchement infusé et la cassonade.

Jus santé d'antan

Je termine les recettes de jus maison en vous offrant cette merveilleuse recette de jus santé aux agrumes. Cette boisson nécessite un peu plus de temps de préparation que les autres mais, croyez-moi, elle en vaut la peine! La voici:

1 agrume de chaque variété suivante: citron, lime, orange, pamplemousse, pomélo, mandarine, kumquat et ugli
4 tasses (1 litre) d'eau
3 tasses (750 ml) de sucre

Dans un chaudron, amenez l'eau et le sucre à ébullition et faites bouillir pendant 25 minutes afin d'obtenir un sirop. Pendant ce temps, pelez les fruits, enlevez les pépins et extrayez de la pulpe le maximum de jus. Bien entendu, si vous disposez d'une centrifugeuse, c'est encore mieux. Dès que le sirop sera prêt et légèrement refroidi,

versez-y les jus mêlés ainsi que les morceaux de pulpe. Laissez reposer au réfrigérateur pour une nuit, puis passez au tamis fin. Réfrigérez. Boire un verre de cette «limonade» trois fois par jour vous garantit la santé et la bonne forme.

Il est possible, bien sûr, de doubler et même de tripler cette recette ainsi que celle de tous les autres jus.

DES RECETTES POUR CENTRIFUGEUSE

(ingrédients pour une portion)

Boisson minceur

1/2 pamplemousse rose
2 pommes

Pelez votre pamplemousse en conservant la peau blanche autant que possible. Coupez-le en deux, puis coupez la moitié recommandée pour votre recette en petits morceaux. Conservez la pelure de vos pommes. Lavez-les et coupez-les en petits morceaux. Passez les fruits à la centrifugeuse.

Conseil santé: Si vous avez quelques kilos en trop, il est conseillé de consommer cette boisson entre les repas. Elle calmera votre appétit et votre envie de sucre.

Citron-orange pétillant

1 orange
1/2 citron
1/2 verre d'eau pétillante
1 tranche d'orange

Pelez vos agrumes en laissant la peau blanche et divisez-les en quartiers. Passez les fruits à la centrifugeuse. Ajoutez 1/2 verre d'eau pétillante au jus que vous avez obtenu. Décorez votre verre avec une tranche d'orange.

Conseil santé: Boisson rafraîchissante en été, elle saura également vous préserver des méfaits de l'hiver grâce à sa haute teneur en vitamine C.

Tonique aux prunes et aux oranges

3 prunes
2 oranges
1 poire

Lavez les prunes et retirez-en le noyau. Lavez la poire et divisez-la en morceaux. Pelez les oranges en conservant le blanc et divisez-les en quartiers. Passez les fruits à la centrifugeuse en commençant par la poire et en terminant avec les oranges.

Conseil santé: Les prunes sont efficaces contre la constipation. Cette boisson est également tonique grâce au phospore contenu dans les fruits qui la composent.

Mandarinade

3 mandarines
1 tranche d'ananas de 2,5 cm (1 po) d'épaisseur
3 1/2 oz (100 g) de raisins

Pelez les mandarines en conservant la peau blanche interne et divisez-les ensuite en quartiers. Pelez également l'ananas et coupez 1 tranche de 2,5 cm (1 po) d'épaisseur, que vous couperez ensuite en morceaux. Rincez les raisins et égouttez-les. Veillez également à les défaire de la grappe. Passez les fruits à la centrifugeuse.

Conseil santé: Ce cocktail est un excellent tonique.

Punch ananas-pamplemousse

1/2 pamplemousse rose
1 tranche épaisse d'ananas

Pelez le pamplemousse en conservant la peau blanche. Divisez votre demie requise en quartiers. Pelez l'ananas et coupez-le en tranches en lui laissant la partie dure du centre. Placez votre tranche d'ananas et votre moitié de pamplemousse dans la centrifugeuse pour obtenir un cocktail dont la saveur douce-amère surprendra vos papilles.

Conseil santé: La combinaison du pamplemousse et de l'ananas est idéale pour renforcer le système immunitaire.

Punch soleil 1

1/4 de pamplemousse rose
1 orange
de 6 à 8 fraises

Pelez vos agrumes en conservant le plus de blanc possible. Séparez-les en morceaux. Rincez les fraises et égouttez-les. Passez les fruits à la centrifugeuse.

Conseil santé: Ce punch est un bon tonique.

Punch melon-lime

1/2 melon jaune
1/2 lime

Lavez le melon en le brossant énergiquement, car vous conserverez la peau pour concocter votre boisson exotique. Extirpez-en toutefois les pépins et coupez votre fruit en morceaux. Pelez la lime. Passez les fruits à la centrifugeuse.

Punch estival

1/4 de pamplemousse
1 tranche épaisse d'ananas
1 pomme
1 tranche de lime

Pelez les agrumes en leur laissant le plus possible leur peau blanche. Pelez l'ananas et coupez-le en tranches en lui laissant la partie dure du centre. Coupez ensuite en morceaux la tranche dont vous avez besoin pour votre recette. Lavez la pomme et découpez-la en petits morceaux, tout en prenant bien soin de lui enlever ses pépins. Passez les fruits à la centrifugeuse.

Pamplemousse punch!

1 pamplemousse

Choisissez un pamplemousse jaune, ou un pamplemousse rose si vous souhaitez une boisson plus douce. Enlevez la pelure de votre pamplemousse en essayant de conserver le plus de blanc possible. Divisez votre fruit en quartiers et passez le tout à la centrifugeuse.

Conseil santé: À la fois rafraîchissement en été et protecteur de l'organisme en hiver.

Punch orange-pamplemousse-citron

1 orange
1/4 de pamplemousse
1/4 de citron

Pelez vos agrumes en conservant la peau blanche. Séparez vos quarts de citron et de pamplemousse en morceaux et l'orange en quartiers. Passez les fruits à la centrifugeuse.

Conseil santé: Cette boisson favorisera la digestion après un repas trop copieux. Elle est également conseillée

pour redonner du tonus après une longue journée de travail.

Punch... punché!

3 kiwis
1 orange
3 1/2 oz (100 g) de raisins

Enlevez la pelure des kiwis et coupez-les en morceaux. Pelez l'orange en conservant la peau blanche interne. Divisez-la en quartiers. Lavez les raisins, égouttez-les et détachez-les de la grappe. Placez les fruits dans la centrifugeuse.

Conseil santé: Cette boisson est riche en vitamines et en sels minéraux.

Punch mandarine soleil

1 tranche d'ananas bien épaisse
4 mandarines

Pelez votre ananas et coupez en morceaux la tranche requise. Pelez les mandarines en conservant le plus de blanc possible de la peau. Divisez-les en quartiers. Passez les fruits à la centrifugeuse.

Conseil santé: Ce nectar est riche en vitamine C; c'est donc un excellent moyen préventif contre la grippe ou contre tout refroidissement hivernal.

Punch matinal

2 ou 3 oranges

Pelez vos oranges en leur laissant leur chair blanche et divisez-les ensuite en quartiers. Passez vos quartiers d'oranges à la centrifugeuse.

Conseil santé: L'orange matinale est riche en vitamine C.

Punch soleil 2

1 orange
1/2 citron
1 tranche d'ananas de 2,5 cm (1 po) d'épaisseur

Pelez l'ananas et coupez la chair de la tranche nécessaire en petits morceaux. Pelez vos agrumes en leur laissant la chair blanche et coupez-les ensuite en morceaux. Passez les fruits à la centrifugeuse.

Conseil santé: Un verre de rayon de soleil commence bien la journée. En outre, la vitamine C contenue dans votre verre est un excellent moyen préventif contre les virus et contre les méfaits de la saison froide sur la santé.

DES BOISSONS ALCOOLISÉES AUX AGRUMES

Pour votre plaisir, et non à titre curatif ou thérapeutique, je vous suggère ici quelques cocktails dont la composition comprend nos chers agrumes. Les indications sont les mêmes pour chacune de ces boissons: à prendre avec modération!

Gimlet

(ingrédients pour 1 verre)

jus de 1 lime
1 blanc d'œuf
1 c. à thé (5 ml) de sucre
3 oz (90 ml) de gin ou de vodka
1 tranche de lime

Passez au mélangeur tous les ingrédients (sauf la tranche de lime). Versez le tout dans un verre à vin bien froid. Garnissez votre verre d'une tranche de lime.

Mai tai

(ingrédients pour 1 verre)

jus de 1/2 lime
1/2 oz (15ml) de brandy à l'abricot
1/2 oz (15 ml) de curaçao
1 oz (30 ml) de rhum de la Jamaïque
1 tranche d'ananas

Versez tous les ingrédients liquides dans un mélangeur avec quelques cubes de glace et agitez bien pendant quelques secondes. Versez dans un verre à cocktail bien froid. Garnissez d'une tranche d'ananas.

Punch au dry gin

48 oz (1,36 litre) de jus d'orange
4 tasses (1 litre) de dry gin
1 tasse (250 ml) de jus de citron
sirop de grenadine au goût
40 oz (1 litre) de soda nature
glaçons

La veille, mélangez le jus d'orange, le jus de citron et le gin dans un grand bol. Aromatisez au goût de sirop de grenadine. Réfrigérez toute la nuit. N'ajoutez le soda et des glaçons qu'au moment de servir. Si désiré, vous pouvez garnir votre punch de tranches de citron, d'orange, de pamplemousse et de cerises.

Punch au rhum tropical

2 x 48 oz (2 x 1,36 litre) de jus d'ananas non sucré
2 x 16 oz (2 x 475 ml) de jus d'orange non sucré
6 oz (170 ml) de cerises au marasquin
jus de 2 citrons
4 tasses (1 litre) de rhum blanc ou brun
glaçons

Agrumes pour la garniture:
1 citron tranché
1 pomélo
1 mandarine
1 kumquat
1 lime

Mélangez une boîte de jus d'ananas, les deux boîtes de jus d'orange, les cerises, avec leur sirop, et le jus de citron. Réfrigérez 24 heures. Au moment de servir, ajoutez le rhum et la seconde boîte de jus d'ananas seulement si désiré. Ajoutez les glaçons et des tranches de citron (ou autres agrumes) pour garnir.

Liqueur à l'orange

1 bouteille (1 litre) de vin blanc
écorce de 1 bigarade
jus de 2 bigarades
6 c. à soupe (90 ml) de sucre
1 c. à soupe (15 ml) de grains de café entiers

Mêlez tous les ingrédients et laissez macérer dans un endroit sec et frais pendant au moins deux semaines. Tamisez et mettez dans une carafe que vous conserverez au réfrigérateur.

Vin chaud à l'orange

2 1/2 tasses (625 ml) de sucre
4 tasses (1 litre) d'eau bouillante
zeste non râpé de deux oranges
1 bouteille de vin rouge

Versez l'eau bouillante sur le sucre, ajoutez le zeste d'orange et laissez infuser pendant une quinzaine de minutes. Retirez ensuite le zeste et ajoutez le vin rouge chauffé. Servez avec une rondelle d'orange dans chaque verre.

CHAPITRE 8

DES AGRUMES DANS VOTRE ASSIETTE

Rien ne nous empêche de bénéficier des propriétés et des vertus des agrumes en les utilisant en cuisine; de nombreuses recettes nous offrent d'ailleurs l'occasion (pour ne pas dire la chance!) de nous concocter de merveilleux petits plats qui ne peuvent être que salutaires à notre santé. J'en ai d'ailleurs réuni quelques-uns, qui vont de l'entrée au dessert.

Voici quelques renseignements de base:

- Le pomélo (comme le pamplemousse) est généralement coupé en deux et mangé à la cuillère après qu'on a détaché les quartiers du fruit à l'aide d'un petit couteau ou d'une cuillère dentelée. Certaines personnes qui lui trouvent trop d'amertume le saupoudrent de sucre fin, de sucre d'érable ou l'arrosent d'un peu de miel.

Pour le consommer en salade, pelez le fruit à l'aide d'un couteau bien aiguisé afin d'enlever l'écorce extérieure et l'épaisse peau blanche qui recouvre le fruit. Coupez ensuite le pomélo en deux, ôtez la membrane qui entoure chacun des quartiers du fruit et les pépins. Consommez ainsi, ou si la pulpe vous semble sèche, servez-la arrosée d'un léger sirop. Vous pouvez aussi faire macérer cette chair dans quelques millilitres (onces) de jus de fruits.

Il est possible de rehausser le goût d'une salade de fruits frais en y incorporant deux ou trois gouttes d'huile essentielle de pamplemousse.

- Le tangelo (comme le fruit ugli) se consomme nature comme une tangerine, ou en salade comme un autre agrume. Pour une collation santé, coupez un tangelo dans un yogourt ou dans du fromage cottage, ou incorporez-le à une salade de fruits de mer ou de légumes.

- Le kumquat peut être blanchi (c'est-à-dire plongé dans l'eau bouillante quelques minutes) avant d'être utilisé dans une recette afin d'en ramollir la pelure. Il faut ensuite le couper en quartiers, retirer les pépins et l'apprêter tel que désiré.

- La lime (comme la limette, le citron lime et le citron vert) est rarement consommée telle quelle. On l'apprête de différentes façons; de nombreuses recettes (boissons, cocktails, soupes, vinaigrettes et gâteaux) nécessitent son usage. En tout temps, la lime peut remplacer le citron dans n'importe quelle recette; il faudra toutefois prendre garde de diminuer quelque peu la quantité de lime, car son arôme marqué et prononcé est plus fort que celui du citron. La saveur unique de la lime sert à relever le goût de tous les mets auxquels elle est ajoutée.

On peut utiliser la lime pour aromatiser un thé glacé, de la limonade, à peu près n'importe quel cocktail tropical, les punchs aux jus de fruits ou les punchs alcoolisés. Vous pouvez aussi congeler du jus de lime et vous servir de ces glaçons pour donner du piquant et de la saveur à vos boissons estivales.

La lime est délicieuse dans les salades de fruits, les vinaigrettes et certaines sauces. De nombreux cuisiniers ajoutent au poulet, au poisson ou aux légumes, quelques gouttes de jus de lime pour en rehausser la saveur.

- La mandarine est un fruit que l'on consomme généralement à l'état naturel. Fruit sucré, frais, tonique et rafraîchissant, il est la collation idéale au travail, à l'école et peut facilement se transporter dans la boîte à lunch, dans le sac à main ou même dans une poche de veston. Collation santé, la mandarine est à haute teneur en vitamines A, B et C. Le fait de manger deux mandarines par jour, tous les jours, assure une bonne santé et une forme admirable!

- L'orange est le fruit, je l'ai déjà dit, de la croissance. Il constitue sans doute LA collation par excellence. On peut manger l'orange douce nature, bien sûr. Il n'y a qu'à la peler et à la déguster. On peut aussi la défaire en quartiers et tremper ceux-ci dans un apprêt aux jus de fruits ou les arroser de sirop d'érable. Pour agrémenter un yogourt nature, on n'a qu'à couper les quartiers en demis ou en quarts. Quant à l'huile essentielle d'orange, elle est d'usage fréquent dans la cuisine. Elle peut servir à aromatiser les gâteaux, les compotes, les salades de fruits ou de légumes, les liqueurs, l'eau-de-vie et même le vin rouge.

LES ENTRÉES ET LES POTAGES

Canapés aux agrumes

BASE

Comme «base», vous pouvez utiliser n'importe quel restant de pain que vous ferez griller. Vous pouvez passer au four de minces tranches de pain baguette coupées en deux sur le sens de la longueur pour en faire des sortes de demilunes, ou au grille-pain des tranches de pain blanc ou de son que vous couperez en quatre pointes. Il est également possible de monter vos canapés sur des biscuits soda non salés ou sur toute autre biscotte neutre.

GARNITURES DE BASE

- filet de poitrine de poulet rôti et coupé en lamelles
- fromage cottage
- fromage Philadelphia
- thon/mayonnaise
- saumon/crème sure
- poulet/mayonnaise

Étendez une mince couche de ces garnitures sur les canapés.

GARNITURES D'AGRUMES

Les suggestions suivantes sont faites en fonction de l'acidité ou de la douceur des agrumes par rapport à la garniture de base. Ainsi, le fromage cottage, qui a peu de goût, sera relevé par un agrume plus acide, tandis que le poulet mayonnaise par un agrume plus sucré pour équilibrer la saveur.

En ce qui concerne les agrumes, vous devez en faire des «suprêmes», c'est-à-dire enlever la membrane qui recouvre la pulpe des fruits.

- Avec les fines tranches de poulet rôti, au choix: tangelo, kumquat ou mandarines en conserve.
- Avec le fromage cottage, au choix: lime, tangerine ou ugli.
- Avec le fromage Philadelphia, au choix: citron, orange ou pamplemousse.
- Avec le thon/mayonnaise, au choix: citron, lime ou pamplemousse.
- Avec le saumon/crème sure, au choix: orange, tangerine, ugli.
- Avec le poulet/mayonnaise, au choix: orange, mandarine.

SOUVERAINE FINITION

Terminez les canapés avec une touche divine. Sur les canapés au poulet, un grain de poivre vert mariné; sur les

canapés de cottage, un grain de poivre rose (baie de genièvre) mariné; sur les canapés de thon, une câpre; et sur les canapés de saumon, une feuille de menthe. Rien sur les canapés de Philadelphia.

Potage au citron

- 4 tasses (1 litre) de consommé ou de bouillon de poulet
- 1/2 tasse (125 ml) de riz à soupe
- 4 œufs
- 2 citrons

Portez le consommé à ébullition, puis jetez-y le riz. Faites cuire pendant une vingtaine de minutes. Dans un bol, fouettez les œufs jusqu'à ce qu'ils deviennent légers et mousseux. Ajoutez le jus des 2 citrons, puis 1 tasse (250 ml) du consommé ou du bouillon chaud. Mêlez le tout, puis ajoutez ce mélange au reste du consommé ou du bouillon en remuant constamment. Faites cuire à feu doux pendant environ 5 minutes ou jusqu'à épaississement. Il faut absolument éviter de faire bouillir cette soupe, sans quoi les œufs risquent de cuire et de se coaguler, ce qui rend la soupe un peu moins appétissante quoique toujours aussi délicieuse.

LES SALADES

Salade de poulet à l'orange 1

2 1/2 tasses (625 ml) de poulet (ou de dinde) coupé en morceaux
1 boîte de 10 oz (284 ml) de mandarines égouttées
OU 4 oranges pelées et coupées en demi-quartiers
1/2 tasse (125 ml) d'olives noires égouttées et tranchées
1 oignon rouge tranché mince
1/4 c. à thé (2 ml) de romarin
sel et poivre au goût
1/4 tasse (60 ml) de vinaigrette faite avec du jus de citron (et non pas du vinaigre)
1/4 tasse (60 ml) d'amandes effilées grillées

Mélangez le poulet, les oranges (ou les mandarines), les olives, l'oignon, le romarin, le sel et le poivre. Réfrigérez au moins 1 heure. Au moment de servir, ajoutez la vinaigrette. Sur un nid de feuilles de laitue, disposez la salade et parsemez d'amandes grillées.

Salade de poulet à l'orange 2

1/3 tasse (75 ml) de jus d'orange
2/3 tasse (150 ml) d'huile d'olive
1 c. à thé (5 ml) de miel
sel et poivre au goût
cubes de poulet (ou de dinde) cuits
laitue au choix
luzerne
2 c. à soupe (30 ml) de noix de Grenoble hachées
2 c. à soupe (30 ml) de raisins secs
quartiers d'agrumes (mandarine, pomélo, kumquat)

Dans une grande assiette, déposez la laitue et parsemez de luzerne. Mélangez les noix, les raisins, les quartiers d'agrumes et le poulet, et parsemez sur le lit de laitue/luzerne. Faites la vinaigrette et versez sur le tout.

Salade à l'orange

laitue de votre choix
2 branches de céleri
1 orange
1 pamplemousse
2 citrons
2 pommes
3 c. à soupe (45 ml) de Grand Marnier ou de Cointreau
mayonnaise, au goût

Lavez et essorez la laitue et mettez de côté. Épluchez et coupez les pommes et le céleri. Arrosez-les du jus d'un citron et mettez-les de côté. Mettez à bouillir 3 tasses (750 ml)

d'eau. Dès qu'elle a atteint son ébullition, faites-y blanchir, 2 minutes, les zestes de l'orange, du pamplemousse et des 2 citrons. Égouttez.

Défaites les agrumes en quartiers et retirez les membranes pour en faire des suprêmes. Délayez la mayonnaise avec la liqueur d'orange, puis montez votre bol à salade. Commencez par déposer la laitue déchiquetée. Ajoutez les fruits et le céleri. Parsemez des zestes finement coupés et réfrigérez 1 heure avant de servir. Présentez la mayonnaise dans une saucière.

Salade mandarine

6 mandarines défaites en quartiers
2 endives en morceaux
1 avocat coupé en dés
4 oignons verts hachés ou 1 oignon défait en rondelles
1 poivron vert ou rouge haché

VINAIGRETTE

2 c. à soupe (30 ml) d'huile végétale (d'olive si possible)
2 c. à soupe (30 ml) de jus de citron ou de lime
1 c. à soupe (15 ml) de gingembre râpé
1 c. à soupe (15 ml) de miel
sel et poivre au goût

Mélangez bien la vinaigrette, puis versez-la délicatement sur les fruits et les légumes préalablement placés dans un bol.

Salade gastronomique

2 pamplemousses pelés et défaits en quartiers
2 uglis pelés et défaits en quartiers
2 avocats pelés et coupés en lamelles
2 endives défaites en feuilles
1/2 tête de salade frisée rouge déchiquetée grossièrement
basilic frais au goût

VINAIGRETTE

1/4 tasse (60 ml) de vinaigre de framboise
1 c. à thé (5 ml) de poivre vert (sec ou dans l'eau comme le poivre de Madagascar)
4 feuilles de menthe fraîche hachées
6 branches de ciboulette hachées

Faites la vinaigrette en mêlant ensemble le vinaigre, le poivre, la menthe et la ciboulette. Incorporez délicatement les suprêmes de pomélo et d'ugli. Dans une grande assiette, déposez les feuilles de salade frisée rouge, disposez sur celle-ci les feuilles d'endives en éventail ainsi que les lamelles d'avocats. Versez sur ce lit vert pâle et rouge les fruits et la vinaigrette. Décorez de feuilles de menthe fraîche.

Salade de poisson et de légumes

(vinaigrette au citron)

1/3 tasse (75 ml) de jus de citron
2/3 tasse (150 ml) d'huile d'olive
1 c. à thé (5 ml) de ciboulette fraîche hachée
sel et poivre au goût
laitue Boston
champignons en morceaux
poivrons de couleur en lamelles
tomate en quartiers
poisson blanc cuit et refroidi, coupé en morceaux

Mêlez bien le jus de citron, l'huile d'olive, la ciboulette, le sel et le poivre. Dans un bol, déchiquetez la laitue et ajoutez ensuite les morceaux de champignons, les lamelles de poivrons et les quartiers de tomate. Incorporez délicatement les morceaux de poisson cuit et refroidi. Arrosez le tout de vinaigrette au citron.

Salade de saumon mariné

(vinaigrette à la lime)

saumon frais, au goût
1/3 tasse (75 ml) de jus de limette ou de citron vert
2/3 tasse (150 ml) d'huile d'olive
1 c. à thé (5 ml) de poivre vert frais
1 c. à thé (5 ml) de ciboulette fraîche, hachée
sel et poivre au goût
mélange de laitue Boston, d'épinards et de laitue pommée
quelques pousses de pois mange-tout
1 ou 2 tomates en dés
tranches de citron

Faites mariner le saumon 24 heures dans la marinade, composée de jus de citron, d'huile d'olive, de poivre vert, de ciboulette, de sel et de poivre. Découpez en morceaux, puis servez sur un lit de laitues et d'épinards. Arrosez de la marinade et décorez de pousses de pois mange-tout, de dés de tomates et de tranches de citron.

Salade de crevettes

(vinaigrette au pamplemousse)

1/3 tasse (75 ml) de jus de pamplemousse ou de pomélo
2/3 tasse (150 ml) d'huile d'olive
1 c. à thé (5 ml) de poivre vert frais, écrasé
1 c. à soupe (15 ml) de persil frais, haché
sel et poivre au goût
assortiment de laitues
champignons en morceaux
chou-fleur et brocoli coupés en petits bouquets
quelques tranches d'orange
crevettes (ou pétoncles, homard, langoustines)

Faites la vinaigrette en mêlant le jus de pamplemousse, l'huile d'olive, le poivre vert, le persil, le sel et le

poivre. Sur une assiette de service, faites un lit de laitues mélangées; ajoutez les champignons, le chou-fleur, le brocoli et les crustacés. Arrosez le tout avec la vinaigrette et décorez de demi-tranches d'orange.

Salade d'oranges

Cette salade est simple et très rapide à faire. Elle est excellente pour accompagner les canards et les poulets rôtis.

oranges bien mûres
kirsch

Pelez les oranges et coupez-les en deux dans le sens vertical. Retirez les pépins et coupez en tranches minces. Déposez sur un plat de service et arrosez d'un filet de kirsch.

LES VINAIGRETTES

De façon générale, vous pouvez adoucir toute vinaigrette acide avec une petite quantité de miel ou avec des quartiers de kumquat ou de mandarine ou, au contraire, la rendre plus acidulée en lui adjoignant du jus de pamplemousse (ou de pomélo), de lime ou de citron. Par ailleurs, vous pouvez vous servir de la pelure de vos agrumes, coupée en petits morceaux, pour décorer vos salades.

LES METS PRINCIPAUX

Poulet mariné à la lime

Cubes de poulet
1/4 tasse (60 ml) de jus de lime fraîchement pressé
2 c. à soupe (30 ml) d'huile végétale
légumes variés (tomates, oignons, poivrons verts ou rouges, champignons, bouquets de brocoli et de chou-fleur)
2 c. à soupe (30 ml) de romarin, d'origan, de basilic frais, de sarriette fraîche OU de coriandre
2 c. à thé (10 ml) de sucre
1 c. à thé (5 ml) de gingembre râpé
sel et poivre au goût

Mêlez tous les ingrédients et faites-y mariner des cubes de poulet ou de dinde ainsi que quelques légumes de votre choix. Vous pouvez également ajouter quelques quartiers de pomélo (pamplemousse) ou de kumquat. Réfrigérez pendant plusieurs heures (une nuit entière si vous avez le temps), en mélangeant délicatement les ingrédients de temps à autre.

Puis, faites cuire au four viande, légumes et fruits, soit sur des brochettes, soit dans un plat peu profond, à 350 °F (180 °C) pendant environ 20 minutes, en retournant tous les morceaux une fois ou deux et en badigeonnant le tout avec la marinade.

Poulet mariné aux citrons verts

morceaux de poulet
1 lb (450 g) d'oignons
1 oignon pour la marinade
1 poivron vert ou rouge
1/2 tasse (125 ml) d'huile végétale
10 citrons verts
pincée de thym
feuille de laurier
sel et poivre au goût

Déposez les morceaux de poulet dans une marinade faite du jus des 10 citrons verts, d'un oignon coupé en dés, du poivron vert coupé en lanières, du thym, du laurier, du sel et du poivre. Laissez mariner 12 heures. Ensuite, retirez le poulet de la marinade, épongez et faites griller sur le gril ou dans un four à 375 °F (190 °C) pendant 45 à 60 minutes.

Pendant ce temps, préparez la sauce. Chauffez l'huile dans une casserole, ajoutez les oignons et la marinade préalablement tamisée et portez le tout à ébullition. Ajoutez le poulet et laissez mijoter pendant une quinzaine de minutes. Servir sur un lit de riz.

Poulet ou dinde à la coriandre

de 3 à 4 tasses (de 360 g à 480 g) de poulet cuit, coupé en morceaux
5 c. à soupe (75 ml) de jus de citron ou de lime
zeste râpé de 1 citron ou de 1 lime
3 oignons verts finement hachés (ou 1 petit oignon)
1 c. à soupe (15 ml) d'huile de sésame
3 c. à soupe (45 ml) de vin blanc sec
3 c. à soupe (45 ml) de miel
4 c. à soupe (60 ml) de sauce soya
pincée de gingembre en poudre
sel et poivre
2 gousses d'ail hachées
1 1/2 c. à thé (7 ml) de fécule de maïs
1 poivron vert
1 poivron rouge
2 c. à thé (10 ml) de coriandre fraîche ciselée (en gardant quelques feuilles pour la garniture) OU 1/4 c. à thé (2 ml) de coriandre moulue

Dans un chaudron, portez à ébullition le jus de citron, le vin, la sauce soya, le miel, le gingembre, l'ail, le zeste de citron, la coriandre et les oignons verts. Dans un petit bol, délayez la fécule de maïs dans environ 2 c. à soupe (30 ml) d'eau froide. Incorporez-la dans le liquide bouillant, réduisez le feu et laissez épaissir pendant 1 à 2 minutes. Retirez du feu. Dès que le mélange est refroidi, aromatisez-le avec de l'huile de sésame. Évidez et tranchez les poivrons en lamelles et faites-les revenir, jusqu'à tendreté, dans un peu de beurre ou de margarine. Découpez le poulet en morceaux.

Ensuite, amalgamez bien la sauce, le poulet et les poivrons, et réfrigérez le tout au moins une heure avant de servir. Présentez cette succulente salade sur un lit de laitues et garnissez-la de coriandre fraîche ou de persil.

Moules au citron

8 tasses (2 litres) de moules
2 carottes coupées en petits dés
quelques champignons tranchés
2 oignons grossièrement hachés
4 oignons verts finement coupés
8 citrons
pincée de thym
2 c. à soupe (30 ml) de crème fraîche
beurre
sel et poivre au goût

Tout d'abord, vous devez nettoyer les moules, les laver à grande eau, mais sans les laisser tremper. Égouttez-les. Épluchez les légumes et coupez-les. Ne les mélangez pas.

Dans un peu de beurre, faites revenir les carottes coupées en petits dés et les oignons coupés. Retirez du poêlon. Faites sauter les champignons puis, dès qu'ils sont cuits, retirez-les. Faites revenir les oignons verts, puis mélangez tous les légumes cuits. Pressez les 8 citrons et versez leur jus dans les légumes. Ajoutez la crème fraîche, le thym, du sel et du poivre au goût, puis ajoutez les moules. Couvrez le chaudron et laissez les moules s'ouvrir. De temps en temps, remuez à l'aide d'une spatule. Dès que les moules sont ouvertes, servez-les très chaudes dans leur bouillon. Un véritable délice!

Filets de poisson blanc en court-bouillon

4 tasses (1 litre) d'eau
1/2 tasse (125 ml) de jus de lime (ou de citron)
2 lb (1 kg) de filets de poisson blanc à chair ferme comme du sébaste ou du doré
1/2 tasse (125 ml) d'oignon ou d'oignons verts hachés
2 gousses d'ail
6 branches de persil frais

1 c. à soupe (15 ml) de thym
1 feuille de laurier
1 c. à soupe (15 ml) de sel
1 c. à thé (5 ml) de poivre
1/2 c. à thé (3 ml) de chili broyé (facultatif)

Sous l'eau froide, lavez les filets de poisson. Dans un plat peu profond, mêlez l'eau, le jus de lime et le sel. Faites-y mariner les filets pendant environ 1 heure à la température de la pièce. Égouttez. Dans un chaudron, amenez à ébullition 2 tasses (500 ml) d'eau, l'oignon ou les oignons verts, l'ail, le persil, la feuille de laurier, le thym, le chili, le sel et le poivre. Laissez bouillir environ 5 minutes avant d'y plonger les poissons. Couvrez et laissez mijoter, à feu très doux, environ 10 minutes.

Déposez les filets de poisson cuits (après les avoir égouttés) dans de grandes assiettes. Rajoutez un peu de jus de lime (environ 2 c. à soupe [30 ml]) au jus de cuisson, rectifiez l'assaisonnement en sel et en poivre, et versez un peu de ce liquide sur les filets. Servez avec du riz, du brocoli et des haricots jaunes.

Langoustines rôties

(vinaigrette au citron confit)

24 grosses langoustines
10 citrons
1/4 livre (112 g) de baies de genièvre (poivre rose)
1 c. à soupe (15 ml) de vinaigre blanc
4 bulbes de fenouil
10 clous de girofle
3 c. à soupe (45 ml) de miel
cerfeuil

Première étape: Piquez chaque citron d'un clou de girofle, enveloppez-les de papier d'aluminium et faites-les cuire à 325 °F (160 °C) pendant 2 heures et demie.

Deuxième étape: Épluchez les bulbes de fenouil et tranchez-les. Mettez les tranches dans un bol rempli d'eau très froide.

Troisième étape: Faites la vinaigrette. Tranchez les citrons cuits en 2 et récupérez la pulpe à l'aide d'une petite cuillère. Mélangez cette pulpe au miel et ajoutez le vinaigre blanc.

Finition: Égouttez le fenouil et passez-le dans l'essoreuse à salade pour bien l'assécher. Arrosez le fenouil de vinaigrette au citron et mélangez. Faites rôtir les langoustines et disposez-les sur la salade de fenouil. Ajoutez quelques feuilles de cerfeuil frais et parsemez de baies de genièvre.

LES ACCOMPAGNEMENTS

Sauce à l'orange

1 tasse (250 ml) de marmelade d'oranges
1/3 tasse (75 ml) de marmelade d'abricots
curaçao

Réchauffez les marmelades, passez-les au tamis et parfumez le tout au curaçao. Délicieux pour accompagner toutes les viandes blanches, les gibiers à plumes et les poissons.

Asperges à la sauce à l'orange

24 asperges
1/2 orange
1 citron
3 jaunes d'œufs
1/2 lb (250 g) de beurre
2 c. à thé (10 ml) de Grand Marnier
pincée de poivre de Cayenne
sel et poivre au goût

Épluchez les asperges, mettez-les en bottes et faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée pendant une quinzaine de minutes.

Pendant ce temps, mettez les jaunes d'œufs et le Grand Marnier dans une casserole. Chauffez au bain-marie en fouettant vigoureusement avec un fouet pour obtenir un liquide crémeux qui s'appelle un sabayon.

Dans le même temps, faites fondre le beurre à feu doux dans une casserole, écumez-le et ajoutez-le petit à petit au sabayon, sans cesser de fouetter. Salez et poivrez, ajoutez le poivre de Cayenne, arrosez d'un filet de jus de citron et de jus d'orange. Coupez le zeste de l'orange en fines lamelles et ajoutez-les à la sauce. Déposez les asperges sur le plat de service. Arrosez les pointes d'un peu de sauce et servez le reste dans une saucière.

LES DESSERTS

Tarte au citron

1 fond de tarte 9 po (23 cm)
3/4 tasse (180 ml) de sucre
1/3 tasse (75 ml) de fécule de maïs
pincée de sel
2 tasses (500 ml) d'eau froide
2 jaunes d'œufs battus
1/4 tasse (60 ml) de margarine ou de beurre
1/4 tasse (60 ml) de jus de citron
zeste de 1 citron

Faites préchauffer le four à 450 °F (230 °C). Préparez la pâte, foncez l'assiette, piquez. Mettez, si possible, une autre assiette d'aluminium de même dimension par-dessus afin d'éviter que l'abaisse ne rétrécisse à la cuisson. Faites cuire environ 10 minutes.

Pendant ce temps, dans une casserole à fond épais, mélangez le sucre, la fécule et le sel. Ajoutez l'eau froide en remuant. Portez ce mélange à ébullition (à feu moyen)

sans jamais cesser de remuer, car ce mélange colle facilement au fond de la casserole. Dès que l'ébullition est atteinte, réduisez le feu à doux et cuisez encore environ 3 minutes en brassant constamment. Retirez du feu.

Prélevez un peu du mélange chaud et versez-le sur les jaunes d'œufs battus. Cette étape a pour but de réchauffer les œufs avant de les inclure au mélange pour éviter qu'ils ne coagulent au brusque contact de la chaleur. Versez les œufs réchauffés dans le premier mélange, remettez le tout sur le feu et ramenez encore une fois à ébullition en brassant. Retirez du feu. Incorporez le beurre, le jus et le zeste de citron. Laissez légèrement refroidir avant de verser dans le fond de tarte cuit. Laissez prendre, puis réfrigérez. Un véritable régal!

Gâteau aux fruits

3 tasses (750 ml) de raisins Sultana
1 tasse (250 ml) de dattes hachées
1 tasse (250 ml) de figues hachées
1/2 tasse (125 ml) d'ananas confit haché
1/2 tasse (125 ml) de cerises confites coupées en deux
1/2 tasse (125 ml) de zeste de cédrat
1/4 tasse (60 ml) de zeste de citron confit haché
1/4 tasse (60 ml) de zeste d'orange confit haché
1/3 tasse (75 ml) de cognac, brandy, rhum ou jus de fruits
1 tasse (250 ml) d'amandes effilées
1 tasse (250 ml) de noix hachées
1/4 tasse (60 ml) de farine tout usage
1 tasse (250 ml) de graisse végétale
1 tasse (250 ml) de cassonade
6 œufs à la température de la pièce
1/2 tasse (125 ml) de mélasse
1 1/4 tasse (300 ml) de farine
1/2 c. à thé (3 ml) de sel
1/4 c. à thé (2 ml) de bicarbonate de sodium
1 c. à thé (5 ml) de piment de la Jamaïque moulu
1 c. à thé (5 ml) de cannelle
1/4 c. à thé (2 ml) de muscade

Chauffez le four à 275 °F (130 °C). Mélangez tous les fruits, excepté les amandes et les noix; arrosez de cognac et mélangez bien. Couvrez et laissez macérer toute la nuit. Tapissez un moule à cheminée de 9 po (23 cm) de 2 épaisseurs de papier brun taillé de la grandeur du moule (fond et côtés) après l'avoir graissé à la grandeur. Graissez de nouveau le papier.

Ajoutez les amandes et les noix au mélange de fruits, et mélangez; enrobez le tout de 1/4 de tasse (60 ml) de farine. Défaites la graisse végétale en crème et ajoutez graduellement la cassonade en prenant soin de bien battre après chaque addition. Ajoutez les œufs un par un en battant bien après chacun. Ajoutez la mélasse.

Mélangez la farine, le sel, le bicarbonate de sodium et les épices. Ajoutez graduellement au premier mélange. Incorporez les fruits et les noix. Étendez la pâte dans le moule préparé. Mettez une lèchefrite d'eau chaude sur la claie inférieure du four. Mettez le moule au centre du four. Cuire à four doux pendant 1 1/2 heure. Enlevez la lèchefrite d'eau et cuire environ 1 1/2 heure de plus ou jusqu'à ce qu'un cure-dent ou une tige métallique en ressorte propre quand on l'insère au centre. Mettez le moule sur un treillis et laissez refroidir avant de démouler. Enveloppez et conservez tel qu'il est indiqué ci-dessous. Laissez vieillir au moins 3 semaines.

Conservation du gâteau aux fruits: N'enlevez pas le papier brun. Enveloppez le gâteau de deux épaisseurs de papier d'aluminium. Faites vieillir dans un endroit frais et sec. Si vous désirez congeler votre gâteau, ne le faites qu'après l'avoir fait vieillir. Il se conserve un an au congélateur.

Garniture à l'orange

Idéale pour garnir un gâteau ou une tarte, ou encore pour manger avec des biscuits à thé.

1/3 tasse (75 ml) de sucre
2 1/2 c. à soupe (environ 40 ml) de fécule de maïs
pincée de sel
3/4 tasse (180 ml) d'eau froide
1 œuf légèrement battu
1/4 tasse (60 ml) de jus d'orange
1 1/2 c. à thé (7 ml) de jus de citron
zeste râpé d'une orange
2 c. à soupe (30 ml) de beurre ou de margarine

Dans un chaudron, mélangez ensemble le sucre, le sel et la fécule. Ajoutez l'eau froide et faites cuire à feu moyen jusqu'à ce que le mélange épaississe. Réchauffez l'œuf battu avec un peu de la préparation chaude, remettez le tout dans le chaudron et cuisez 3 minutes supplémentaires, à feu moyen et en remuant sans cesse. Retirez du feu et incorporez le jus et le zeste d'orange, le jus de citron et le beurre. Mélangez bien. Versez dans un bol (ou dans plusieurs petits si vous désirez manger cette garniture avec des biscuits), couvrez d'une pellicule plastique (laquelle vous ferez adhérer directement à la surface de la garniture), puis réfrigérez.

Marmelade de trois fruits

3 pamplemousses (pomélos)
2 oranges
1 citron tranché mince
6 tasses (1,5 litre) d'eau
9 tasses (1,1 kilo) de sucre

Pelez les pamplemousses et les oranges en prenant soin d'enlever presque toute la peau blanche qui colle à la pelure, mais veillez quand même à en laisser un peu, car cette membrane est très riche en pectine. Tranchez les pelures en lanières très fines. Mettez dans un chaudron, couvrez d'eau, amenez à ébullition et laissez bouillir environ 5 minutes. Égouttez et répétez une fois encore. Égout-

tez de nouveau, puis hachez la pulpe (la chair) des pamplemousses et des oranges.

Mettez dans un chaudron la chair des pamplemousses et des oranges, les pelures égouttées, le citron tranché et l'eau. Amenez à ébullition et faites bouillir 7 minutes. Couvrez le tout d'un linge propre ou d'un couvercle et laissez reposer le mélange entre 12 et 18 heures au réfrigérateur. Au bout de ce temps, ramenez le mélange à ébullition et cuisez jusqu'à ce que les écorces soient de la tendreté désirée (environ 40 minutes). Ensuite, vous devez mesurer la quantité de confiture obtenue et ajouter la quantité égale de ce mélange en sucre. Ramenez lentement à ébullition. Laissez mijoter environ 60 minutes. Versez bouillant dans des bocaux stérilisés. Paraffinez.

Confiture d'oranges

Choisissez des oranges de belle couleur, sans tache, avec l'écorce assez épaisse et souple. Piquez-les assez profondément avec un petit bâton pointu pour faciliter la cuisson. Jetez-les dans un chaudron d'eau bouillante. Laissez bouillir une demi-heure, puis égouttez les oranges. Il faut ensuite les rafraîchir et les laisser sous un robinet d'eau courante pendant 12 heures ou les faire tremper dans de l'eau froide, souvent renouvelée, pendant 18 à 20 heures. Ce trempage a pour but de compléter le ramollissement des écorces et l'enlèvement de toute l'amertume.

Ensuite, égouttez les oranges, coupez-les par petits quartiers, en retirant les pépins et les filaments, et passez-les dans un gros tamis.

Pesez le même poids de sucre qu'il y a de purée d'orange. Faites dissoudre ce sucre dans le chaudron et laissez bouillir pendant 5 minutes en prenant soin de bien écumer.

Ajoutez alors la purée d'oranges et 2 tasses (480 ml) de bon jus de pomme par livre (450 g) de purée.

Dans la première partie de la cuisson, écumez avec le plus grand soin; dans la seconde partie, remuez constamment avec une spatule, jusqu'à ce que vous constatiez un épaississement.

NOTE: On ajoute généralement à cette confiture, au dernier moment, un peu de zeste finement taillé et cuit à fond.

Autre procédé...

Faites tremper les oranges à l'eau courante pendant 24 heures. Ensuite, faites-les cuire entières dans de l'eau jusqu'à ce qu'une paille puisse traverser la pelure. À ce point, retirez-les de l'eau chaude et mettez-les dans de l'eau froide. Dès qu'elles sont bien refroidies et raffermies, coupez-les en tranches minces en prenant soin de retirer les pépins.

Pesez les fruits et mesurez le même poids de sucre. Mettez le sucre dans un chaudron, humectez-le d'eau et faites-le bouillir pendant 5 minutes en écumant soigneusement.

Ensuite, ajoutez les oranges émincées et 4 tasses (1 litre) de jus de pomme par quart de livre (112 g) de fruits. Continuez l'ébullition en remuant constamment, jusqu'à la consistance désirée.

NOTE: Certaines personnes aiment bien la confiture d'oranges un peu amère. Si c'est votre cas, ajoutez quelques oranges amères.

Pour les fins connaisseurs, la meilleure marmelade d'oranges est celle qui est faite seulement d'oranges amères et de jus de pomme.

Gelée d'oranges

Pour faire 4 tasses (500 g) de gelée d'oranges:
12 belles oranges de grosseur moyenne
4 tasses (1 litre) de jus de pomme
1 livre (450 g) de sucre
2 c. à soupe (30 ml) de zeste d'orange râpé

Pressez les oranges à fond et filtrez le jus. Faites dissoudre le sucre avec quelques gouttes d'eau. Mélangez ensuite le sucre dissous au jus d'orange et au jus de pomme. Cuisez la gelée à feu vif en laissant réduire le mélange jusqu'à la consistance désirée. Refroidissez une dizaine de minutes, puis ajoutez le zeste d'orange râpé. Vous pouvez, au goût et à volonté, ajouter à cette gelée des écorces d'orange ou de citron confites.

Glace coulante à l'orange

(pour glacer un gâteau)

4 tasses (500 g) de sucre à glacer tamisé
1/4 tasse (60 ml) de jus d'orange
2 c. à soupe (30 ml) de jus de citron
1 c. à soupe (15 ml) de beurre ou de margarine
zeste râpé d'une orange

Mélangez bien tous les ingrédients et étendez sur un gâteau chiffon ou un gâteau éponge. Ce glaçage est plus clair qu'un glaçage au beurre.

Sorbet au citron vert

Suffisamment de citrons verts pour obtenir un peu plus de 3/4 tasse (environ 180 ml)
3 tasses (750 ml) d'eau
14 oz (400 g) de sucre à glacer

Pressez les citrons et mesurez le jus obtenu. Vous devez avoir 3/4 tasse (180 ml). Récupérez les zestes de

3 citrons. Faites bouillir 3 tasses (750 ml) d'eau et mettez à fondre le sucre en poudre. Jetez-y ensuite les zestes de citron que vous laisserez infuser pendant que le sirop refroidit, puis ajoutez le jus de citron. Passez le tout au tamis, puis mettez au froid dans une sorbetière ou, si vous n'en avez pas, dans une casserole. Si vous utilisez une casserole, suivez les indications suivantes pour avoir un sorbet parfait.

* Indications pour le sorbet à la casserole: Prenez une casserole en acier inoxydable et faites-la refroidir dans le congélateur pendant 30 minutes. Versez-y ensuite le mélange et mettez la casserole au congélateur pendant 1 heure. Puis, passez la préparation au batteur à main à la plus grande vitesse jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène et remettez au congélateur pour une autre heure. Répétez l'opération trois fois au total. Au début du repas, mettez le sorbet au réfrigérateur de façon à ne pas avoir un bloc pour le dessert.

Apprêt aux jus de fruits

2/3 tasse (150 ml) de sucre
2 c. à soupe (30 ml) de farine tout usage
pincée de sel
1 tasse (250 ml) de jus d'ananas
1/4 tasse (60 ml) de jus d'orange
1/4 tasse (60 ml) de jus de citron
1 c. à soupe (15 ml) de beurre
2 œufs légèrement battus
1/2 tasse (125 ml) de crème 35 %

Dans un chaudron, mêlez ensemble le sucre, la farine et le sel. Ajoutez le jus d'ananas, le jus d'orange, le jus de citron, le beurre et les œufs. Cuisez au bain-marie jusqu'à ce que la sauce épaississe. Mettez au réfrigérateur. Lorsque le mélange est froid, fouettez la crème et ajoutez-la à la préparation. Cette préparation aux jus de fruits se sert très bien en accompagnement d'une salade de fruits ou comme trempette pour des quartiers d'agrumes.

CHAPITRE 9

DES AGRUMES... PRATIQUES!

Les agrumes n'ont pas que des propriétés curatives ou thérapeutiques. Ils peuvent également s'avérer éminemment pratiques dans la vie de tous les jours.

En conclusion de ce livre, quelques trucs...

Les objets

Bijoux

(pour nettoyer les bijoux)

Nettoyez vos bijoux avec un linge imbibé de jus de citron. Ensuite, rincez-les soigneusement à l'eau chaude et essuyez-les avec un chamois.

Cuir

(pour plus de lustre)

Pour redonner du lustre aux souliers et aux bottes, ainsi qu'aux sacs à main et aux meubles en cuir, frottez-les avec de l'écorce d'orange. Puis, polissez-les avec un chiffon doux.

Cuivre

(pour faire briller vos cuivres ternis)

Recouvrez la moitié d'un citron avec du gros sel et frottez vos cuivres avec ce nettoyeur à la fois simple à préparer et très efficace.

Fourmis

(pour éloigner les fourmis)

Déposez un citron pourri là où évoluent les insectes.

Insecticide

(insecticide pour la peau)

Dans 1/2 tasse (125 ml) d'aloès, mélangez 20 gouttes d'huile essentielle de citronnelle et badigeonnez cet onguent sur la peau. Vous sentirez bon et aurez la peau douce tout en étant protégé des insectes.

(pour éloigner les insectes)

Humectez des bougies à l'huile essentielle de citronnelle, puis faites brûler; excellent tant qu'il n'y a pas trop de vent!

Lavabo

(pour nettoyer un lavabo souillé)

Lavez votre lavabo avec une préparation composée de 1/2 tasse (125 ml) de jus de citron additionné de 1/4 de tasse (60 ml) de gros sel.

Marbre

(pour nettoyer du marbre blanc)

Pour nettoyer le marbre, il suffit de frotter vigoureusement avec un citron. Passez ensuite un linge légèrement huilé sur le marbre.

Mites

(pour éloigner les mites)

Pour tenir les mites en respect, il vous suffit de suspendre dans vos placards des sachets contenant des écorces de citron séchées ou une orange piquée de quelques clous de girofle.

Moisissures

(pour vous débarrasser des champignons)

Vaporisez un peu d'huile essentielle de citron sur les moisissures.

Odeur

(pour embaumer la maison d'un parfum frais)

Versez quelques gouttes d'huile essentielle de citronnelle sur les rebords des fenêtres, dans un brûle-parfum ou dans un brûleur d'encens. Un autre truc consiste à mettre quelques gouttes d'huile essentielle de bergamote sur le filtre de l'aspirateur ou encore dans l'eau de votre humidificateur. Bien sûr, ces astuces sont valables également pour les huiles essentielles de pamplemousse et de citron.

Rouille

(pour nettoyer un linge blanc taché de rouille)

Pour faire disparaître la rouille sur du tissu blanc, il suffit de placer une rondelle de citron sur un linge que l'on replie ensuite en deux. On pose ce linge sur la tache et on appuie sur celle-ci avec un fer à repasser très chaud.

Taches

(pour nettoyer des taches sur les doigts)

Le jus de citron sera efficace pour nettoyer les doigts souillés de taches, d'encre, de fruits ou de légumes.

BIBLIOGRAPHIE

CARPER, Jean. *Cures miracles*, Montréal, Éditions de l'Homme, 1998.

CARPER, Jean. *Les aliments et leurs vertus*, Montréal, Éditions de l'Homme, 1994.

CLERGEAUD, Chantal et Lionel. *Les cocktails vitamines*, Paris, Éditions Calman-Lévy, 1991.

CROTEAU, Clément. *Lexique des fruits*, Cahiers de l'Office de la langue française, Gouvernement du Québec, 1991.

DE MONCEAUX, Lise. *Santé, beauté, longévité par les huiles essentielles*, Saint-Laurent, Éditions de Monceaux, 1979.

DURBEE, Régine. *Un amour de citron*, Paris, Éditions Jouvence, 1998.

ESCOFFIER, A. *Ma cuisine*, Paris, Ernest Flammarion éditeur, 1935.

MAILHEBIAU, Philippe. *La nouvelle aromathérapie «caractérologie des essences et des tempéraments humains»*, Toulouse, Éditions Vie Nouvelle, 1989.

MONETTE, Solange. *Dictionnaire encyclopédique des aliments*, Collection/Santé-Dictionnaire, Montréal, Éditions du Club Québec-Loisirs inc.

RICHARDSON, Julia. *Fruits et légumes exotiques du monde entier*, Saint-Lambert, Éditions Héritage, 1990.

SERRENTINO, Jo. *Le guide des huiles essentielles*, Montréal, Éditions Dimensions littéraires, 1995.

VALNET, Jean. *Traitement des maladies par les légumes, les fruits et les céréales*, Paris, Maloine S. A. Éditeur, 1985.

VOGEL, H. C. A. Dr. *Le petit docteur*, Montréal, Publications Globe d'or, 1994.

La santé par les jus, Montréal, Éditions Quebecor, 1990.

Les grandes recettes de la cuisine légère, Sélection du Reader's Digest, 1978.

L'encyclopédie de la cuisine française, Éditions Élina.

Les jus de fruits, santé et délices, Éditions Chantecler.

Matériel éducatif pour l'usage des distributeurs et des membres Sunrider, Sherbrooke, Québec.

INDEX

TABLE DES MATIÈRES

E E

simple tasse d'eau chaude à laquelle on ajoute du jus de citron et un peu de miel constitue une excellente boisson hivernale tout en protégeant et en tonifiant l'organisme. La liste des usages qu'on peut en faire est des plus diversifiées; ses nombreuses propriétés permettent qu'on s'en serve tant pour des usages externes qu'internes.

Valeur nutritive du citron

(pour 100 grammes)

eau	89	g
énergie	12	cal
glucides	9	g
lipides	0,5	g
protides	0,7	g
vitamine C	50	mg
vitamine B_1	0,06	mg
vitamine B_2	0,01	mg
vitamine B_6	0,26	mg
vitamine PP	0,4	mg
provitamine A	0,12	mg
MINÉRAUX		
potassium	170	mg
calcium	45	mg
phosphore	21	mg
zinc	0,17	mg
magnésium	10	mg
soufre	12	mg
sodium	5	mg
manganèse	0,03	mg
fer	0,5	mg
cuivre	0,4	mg
iode	0,001	mg

LA LIME

La lime, fruit du limettier, est plus petite que le citron. De forme sphérique ou légèrement oblongue, elle est terminée, à une de ses extrémités, par une petite excroissance semblable à un mamelon. Sa pelure est lisse, très mince et plutôt dure et adhérente; elle est verte jaunâtre et agréa-

blement parfumée. Sa pulpe, sensiblement de même couleur que sa peau, est tendre, juteuse à souhait, très acidulée et possède une saveur très marquée.

Aussi connue sous le nom de limette, de citron-lime et de citron vert, la lime possède essentiellement les mêmes vertus thérapeutiques que le citron. Les différentes variétés de limettier donnent des fruits qui ont plus ou moins d'acidité, plus ou moins de jus et plus ou moins de pépins.

Certaines espèces de lime sont particulièrement prisées par les fabricants de boissons gazeuses. Ces compagnies achètent d'énormes quantités d'huile essentielle de lime (extraite de son écorce fine) pour aromatiser leurs produits. Quant au citron vert, c'est grâce à lui qu'on obtient, en Angleterre, le «Rose's», un sirop qu'on utilise pour concocter le gin gimlet.

Sans doute originaire des régions tropicales de l'Asie, la lime est aujourd'hui particulièrement cultivée au Mexique, bien que les États-Unis et le Brésil en soient également de grands producteurs.

Quand il s'agit de choisir vos limes, dans les rayons des supermarchés, privilégiez les fruits qui sont lourds pour leur taille, car cela est un gage de jus en abondance. N'achetez jamais de limes dont la pelure est mate, tachée, jaunâtre ou d'apparence sèche, pas plus que les fruits qui sont mous sous les doigts. La durée de conservation de la lime est plutôt longue; il est possible de la conserver au réfrigérateur jusqu'à huit semaines.

Valeur nutritive de la lime

(pour 100 grammes)

eau	91	g
énergie	36	cal
matières grasses	0,2	g
glucides	5,9	g
lipides	2,4	g
protides	0,6	g
vitamine A	16,6	UI
vitamine C	46	mg
thiamine	0,03	mg
riboflavine	0,02	mg
niacine	0,1	mg
MINÉRAUX		
potassium	82	mg
calcium	13	mg
phosphore	11	mg

L'ORANGE

L'orange, qui fait partie de notre quotidien depuis des lustres, est incontestablement le fruit le plus recommandé par les médecins et par les nutritionnistes. Rares sont les personnes qui n'aiment vraiment pas ce fruit. Hasard? Coïncidence? L'orange, qui est un véritable élixir de croissance, est, fort probablement avec la pomme, le fruit le plus apprécié chez les enfants. Parmi les agrumes, c'est sans doute celui qui remporte la palme de la popularité, du moins en ce qui a trait à la consommation domestique.

Que ce soit nature ou sous forme de jus, l'orange tient une grande place au sein de l'alimentation des Québécois. Elle a pourtant parcouru une longue route avant de parvenir jusqu'à nous. La plus ancienne des références à son sujet se trouve effectivement dans l'un des cinq volumes qui composent le *Livre des histoires*, qu'on doit à nul autre que Confucius. Ces ouvrages datent du V^e siècle avant Jésus-Christ.

On y parle de l'orange à titre d'offrandes faites à l'empereur et qui provenaient de la région fertile de Houai, située dans le sud-est de la Chine. L'histoire de ce pays regorge d'ailleurs d'anecdotes concernant la «pomme d'or» vénérée des Chinois.

L'orange voyagea ensuite là où la terre était accueillante, là où le soleil était favorable à sa croissance. C'est Christophe Colomb qui introduisit l'orange sur le continent américain, d'abord à Haïti en 1493, en même temps que d'autres agrumes. Depuis, l'orange est demeurée bien visible en Amérique et on peut aisément suivre ses traces en passant par le Mexique où elle s'est installée en 1518, puis en Floride en 1565. Ce n'est que 200 ans plus tard que l'orange arriva en Californie, soit en 1767, et au Texas en 1890.

Quant à son apparition en Europe, elle ne fait pas l'unanimité. Une thèse soutient que l'orange aurait été rapportée au Portugal par Vasco de Gama lorsqu'il revint de son célèbre périple de la «découverte de la route des Indes» en 1497. Une autre version stipule plutôt que la culture de l'oranger doux était déjà implantée en Espagne dès le XIV^e^ siècle, soit bien avant le voyage de Vasco de Gama. Quoi qu'il en soit, les Européens ont eux aussi succombé aux charmes du beau fruit exotique. Pendant un temps, ils en ont même fait un agrume réservé aux princes et aux artistes.

Depuis son origine en Orient, il s'est développé environ une centaine de variétés d'oranges. Cette évolution est due à la répartition géographique de la culture de l'orange dans le monde, principalement partagée entre trois zones climatiques différentes. Disons d'abord que l'oranger n'est pas un citrus fragile. Pour croître, il lui suffit de bénéficier d'un sol convenable qui, sans être trop calcaire, doit contenir des engrais naturels. Donc, la présence de l'oranger sous des zones climatiques différentes, soit tropicale, semi-tropicale et intertropicale, a permis l'apparition de

nouvelles espèces et, conséquemment, une abondance de variétés dont nous profitons à l'année.

Il existe deux types d'oranges: amères et douces. Les oranges douces se subdivisent en quatre groupes distincts: les oranges navel, les oranges blondes, les oranges tardives et les oranges sanguines.

Orange amère

La bigarade et l'orange de Séville, soit la *Citrus bigaradia* et la *Citrus aurantinium*, sont des variétés d'oranges amères.

De façon générale, ce type d'orange possède une écorce verte et rugueuse. La pulpe de ces fruits est acidulée, ce qui lui confère un goût amer. L'orange amère n'est donc pas un fruit particulièrement apte à la consommation nature. De préférence, elle est utilisée dans la préparation des marmelades ou, tout simplement, mise en conserve.

Orange douce

Voilà le type d'orange le plus reconnu... et le plus consommé. Ce sont des oranges juteuses, sucrées, dont la production commerciale est très répandue.

Oranges navel. Cette espèce d'orange provient du Brésil. Elle fut implantée aux États-Unis vers 1600. Elle est particulièrement reconnue pour sa saveur très douce et sa peau épaisse, facile à peler. Elle est grosse et ronde, mais elle possède, du côté opposé à la tige, un renflement qui a l'apparence d'un nombril. C'est cette caractéristique qui lui a valu le nom de navel, ce terme signifiant ombilic dans la langue de Shakespeare. En outre, sa chair est croquante et savoureuse. Elle ne contient d'ailleurs pratiquement jamais de pépins. Ce n'est toutefois pas une orange

très utilisée dans la fabrication des jus à cause de l'orange miniature qui se trouve à l'intérieur, à sa base.

Oranges blondes (Hamlin). Il existe des variétés d'oranges blondes qui sont fines et d'autres qu'on qualifie de communes. On les classe ainsi en raison de leur vigueur, de leur résistance et de leur grande productivité. Selon leur lieu de culture, elles ont différentes appellations, par exemple, la Criolla en Argentine, la Caipira au Brésil ou la Comuna en Espagne. Ces oranges ont une chair pâle, mais elles font d'excellentes oranges à jus.

Oranges tardives (orange de Valence). Cette espèce d'orange provient d'Europe, mais elle a été introduite aux États-Unis vers 1870 où elle représente aujourd'hui environ 50 % de la production américaine. Ces oranges sont de taille moyenne; elles peuvent adopter une forme ronde ou légèrement ovale. L'écorce possède une belle teinte orange doré et est plutôt mince et lisse. La chair est sucrée et en fait un excellent fruit de bouche, mais comme elle est particulièrement juteuse, on dit de l'orange tardive qu'elle est l'orange à jus par excellence. Si on la qualifie de tardive, c'est que la production s'échelonne de février à octobre.

Oranges sanguines. Ces oranges sont originaires des Indes. Leur chair, très colorée, est rouge sang d'où leur nom de sanguine. Il est aussi possible que cette pulpe soit uniquement parsemée de filaments très pigmentés de rouge. On dit alors de ces oranges qu'elles sont des demi-sanguines. Le goût des oranges sanguines est très acidulé, alors que celui des demi-sanguines est plus sucré. Donc, plus elles sont rouges, plus elles sont amères. Ces oranges ont une forme légèrement allongée et leur écorce est plus ou moins rougeâtre et plus ou moins lisse, selon la région de provenance. C'est en effet la lumière et la température qui déterminent la quantité de pigments «anthocyaniques» que l'on trouve dans l'épiderme et la pulpe de ces

oranges ainsi que des oranges blondes. Ces pigments attribuent des teintes particulières à ces oranges. Plus la lumière et la chaleur sont élevées, plus la pigmentation est forte, plus les oranges sont vivement colorées.

Les citrus regroupent également de nombreuses variétés d'oranges issues de croisements naturels. Ainsi est apparue l'orange ortanique dont le nom a été composé à partir des termes suivants: orange, tangerine et Jamaïque. Cette variété, originaire de la Jamaïque donc, consiste en un croisement naturel entre l'orange et la tangerine. Le Maroc possède aussi son ortanique, mais cette variété est un croisement entre l'orange et la clémentine.

Vous aurez remarqué également qu'on donne souvent des noms génériques aux variétés d'oranges. Une pratique commerciale prévaut effectivement, permettant aux agriculteurs, regroupés en coopératives, d'identifier les oranges qu'ils produisent sous la dénomination de leur coopérative commerciale. C'est ainsi qu'on trouve sur le marché des Sunkist, des Jaffa ou des Outspan. Sunkist est le nom d'une coopérative commerciale américaine regroupant des agrumiculteurs de l'Arizona et de la Californie; Jaffa est la dénomination choisie par le gouvernement d'Israël, tandis que Outspan est l'appellation qu'a choisie le gouvernement d'Afrique du Sud pour les oranges qui y sont produites.

Composition

L'orange est composée de 85 % d'eau. Elle est donc très désaltérante. Elle contient également de nombreux sels minéraux et éléments nutritifs, dont une forte teneur en calcium qui en fait un aliment fortement recommandé pour favoriser la croissance des enfants. Ces derniers apprécient d'ailleurs son goût et ne se font habituellement pas tirer l'oreille pour en consommer, telle quelle ou sous forme de jus.

Notre bel agrume à la teinte orangée contient également du potassium (lequel favorise l'activité du muscle cardiaque), du soufre, du fer et du phosphore, dont la combinaison confère un pouvoir alcaline à l'orange. Ce fruit est peu calorifique, soit à peine 47 calories par 100 grammes; comme il contient peu de sodium, il est recommandé dans tout régime alimentaire excluant la consommation de sel.

L'orange est riche en vitamine A aux propriétés favorables à la croissance et à une bonne vision. Elle contient également des vitamines du complexe B, bien qu'elle soit particulièrement appréciée pour sa haute teneur en vitamine C. Le fait de consommer une seule orange chaque jour permet de couvrir 80 % des besoins quotidiens de notre organisme en vitamine C.

Valeur nutritive de l'orange

(à titre d'exemple: l'orange sanguine) (pour 100 grammes)

eau	88	g
énergie	40	cal
glucides	9,9	g
lipides	0,2	g
protides	0,8	g
vitamine A	500	UI
vitamine C	43	mg
vitamine B_1	0,07	mg
thiamine	0,07	mg
riboflavine	0,04	mg
niacine	0,4	mg
MINÉRAUX		
potassium	162	mg
calcium	21	mg
phosphore	20	mg
sodium	2	mg
fer	0,3	mg

LE PAMPLEMOUSSE ET LE POMÉLO

Il est tout à fait impossible de parler du pamplemousse sans parler du pomélo. Que de confusion au sujet de ces deux fruits! En réalité, une grande part de cet imbroglio nous vient du fait que, généralement, dans les pays francophones, on nomme «pamplemousse» ce que les Américains désignent sous l'appellation de pomélo, alors que tout le monde, au bout du compte, parle du même fruit: le pomélo.

Bien qu'il semble que le pomélo soit l'ancêtre du pamplemousse, il faut tout de même préciser qu'il s'agit quand même de deux espèces d'agrumes bien distinctes. Beaucoup d'éléments différencient le pomélo du pamplemousse: l'arbre duquel chacun des fruits provient, la forme des feuilles, la texture de l'écorce, le goût, l'apparence de la pulpe, la taille et la couleur des fruits, le nombre de pépins, etc.

LE PAMPLEMOUSSE

(Citrus grandis)

Bien que le pamplemousse soit d'origine asiatique (des îles de l'océan Indien), il est utilisé depuis des centaines d'années en Inde, en Jamaïque, aux États-Unis, au Japon et en Israël, pays d'où nous vient la délicieuse et réputée variété Jaffa.

Le pamplemoussier est un arbre imposant, impressionnant même, qui peut atteindre jusqu'à 10 mètres de hauteur, d'où son appellation latine *grandis*. Ses fruits, dont le diamètre peut aller jusqu'à 15 et même 17 centimètres, peuvent atteindre 6 kilos.

De forme ronde, le pamplemousse, dont l'écorce est épaisse, est parfois jaunâtre, parfois rosé ou parfois légèrement verdâtre. Nettement moins juteuse que le pomélo, la pulpe du pamplemousse, selon sa variété, est tantôt fade,

acidulée, amère et pleine de pépins, tantôt délicieuse, exquise, sucrée et exempte de pépins.

Le véritable pamplemousse est un fruit peu commercialisé. Il est plutôt utilisé pour les mélanges de fruits confits, pour les marmelades et les confitures ou pour les jus.

Valeur nutritive du pamplemousse

(pour 100 grammes)

eau	89	g
énergie	43	cal
glucides	9	g
lipides	0,1	g
protides	0,6	g
vitamine C	40	mg
vitamine B_1	0,07	mg
vitamine B_2	0,05	mg
vitamine P	0,3	mg
provitamine A	0,1	mg
MINÉRAUX		
potassium	190	mg
calcium	20	mg
phosphore	18	mg
magnésium	12	mg
soufre	7	mg

Le pamplemousse contient, en outre, du chlore, du cuivre, du fer, du manganèse et du sodium; il renferme aussi des huiles essentielles (limonène, pinène, citral), de la pectine et de l'acide citrique.

LE POMÉLO

(Citrus paradisi)

Considéré par la majorité des auteurs comme l'ancêtre du pamplemousse, le pomélo, qu'on appelle aussi le Shaddock,

aurait été introduit à la Barbade vers l'an 1690 par un capitaine (commerçant anglais) du nom de... Shaddock. De la Barbade, les graines de pomélo auraient été colportées, tant par les hommes que par les oiseaux, dans les îles avoisinantes, notamment en Jamaïque où il fut découvert au début du XIX^{e} siècle. Apprécié par de fort nombreux peuples, le pomélo s'est vu attribué, par les Chinois, depuis des centaines et des centaines d'années, des vertus digestives.

Le pomélo est également appelé «grapefruit», un terme anglais (qu'on trouve cependant dans le *Larousse* et le *Petit Robert*) pour désigner ce fruit qui pousse en grappe. Le pomélo tire son nom du latin *pomum melo* qui signifie «pomme melon». Mutation naturelle ou résultat d'un croisement entre le pamplemousse et l'orange douce? Nul ne peut l'affirmer avec certitude. Ce que l'on sait, c'est qu'il est produit par un arbre (du même nom) dont la taille peut atteindre jusqu'à 9 mètres de hauteur et qu'il serait originaire des Antilles. C'est vers l'an 1800 que la graine de pomélo aurait fait le voyage des Bahamas à la Floride.

La taille de son fruit, plus ou moins rond, va de 8 à 14 centimètres. Généralement, le pomélo est cueilli avant sa pleine maturité pour éviter qu'il ne tombe de l'arbre (à cause de son poids) et parce que, trop mûr, il perd son petit goût acidulé. Parce que le pomélo est cueilli avant sa pleine maturation, son écorce est parfois encore verte. La plupart du temps, c'est au gaz éthylène qu'on le «déverdit».

Jaune, teintée de rose, teintée de vert, lisse ou bosselée, l'écorce du pomélo est plutôt épaisse. Sa pulpe, blanche, jaune, rose pâle ou rougeâtre, est un peu plus grossière que celle du pamplemousse; elle est tantôt douce, sucrée, juteuse et parfumée, tantôt sèche, amère, acidulée. La plupart des variétés contiennent des pépins, mais quelques-unes en sont exemptes.

Le pomélo a absolument besoin de chaleur pour produire des fruits de bonne qualité. Cependant, avec de la chaleur, il s'adapte à bien des climats: humide, sec, tropical, semi-tropical ou subtropical. Il est cultivé en Orient, en Afrique, en Amérique du Sud, dans les Caraïbes et, bien sûr, dans certaines régions des États-Unis.

C'est particulièrement du mois d'août au mois de janvier qu'on peut trouver les meilleurs pomélos dans les rayons de nos supermarchés. Il faut choisir des fruits fermes. La taille n'est pas systématiquement un gage de qualité. En fait, ce qui importe, c'est que le fruit ait un poids proportionnel à sa taille. Les pomélos sont trompeurs. Parfois, un beau fruit rond, rose et lourd sera sec, amer et plein de pépins. Par ailleurs, les taches, les marques, les meurtrissures, les tachetures, bref, les imperfections que peut présenter l'écorce du pomélo n'affectent en rien sa qualité intrinsèque. Il faut cependant éviter les fruits qui présentent une dépigmentation là où se trouvait la tige du fruit ainsi que les pomélos avachis, trop moelleux ou dont l'écorce est mate, terne ou fanée.

Les pomélos se conservent à la température de la pièce pendant une journée ou deux, ou une semaine au réfrigérateur. Il faut toutefois savoir que plus le temps passe, plus sa pulpe devient sèche.

Valeur nutritive du pomélo

(pour 100 grammes)

eau	88,9	g
énergie	39	cal
glucides	9,5	g
lipides	0,3	g
protides	0,7	g
fibres	0,4	g
vitamine A	50	UI
vitamine C	53	mg
thiamine	0,05	mg
riboflavine	0,02	mg
niacine	0,3	mg
MINÉRAUX		
potassium	235	mg
calcium	27	mg
phosphore	22	mg
sodium	1	mg

Le pomélo contient en outre de l'acide folique et des bioflavonoïdes. La valeur nutritive du pomélo est légèrement inférieure à celle de l'orange, sauf dans le cas du pomélo rose car ce dernier possède une haute teneur en vitamine A.

Chapitre 3

NOMENCLATURE DES AGRUMES EXOTIQUES

Bien sûr, quand on pense «agrumes», on pense généralement citron, orange, lime et pamplemousse. Mais il y en a bien d'autres.

Il y a d'abord les agrumes qui sont le résultat de croisements entre les fruits précités, puis il y a les agrumes très exotiques. La plupart de ceux-ci et de ceux-là sont offerts dans les étalages des marchands de fruits et de légumes. Hélas! parce que nous ne connaissons pas certains d'entre eux, nous passons bien souvent devant sans les voir.

Découvrez avec moi ces fruits gorgés de soleil et tentez l'expérience de les apprêter en cuisine. Ils possèdent tous, en tout ou en partie, les mêmes vertus curatives et thérapeutiques des agrumes qui nous sont plus familiers. Offrez à vos papilles gustatives un voyage dans les pays tropicaux.

LA BERGAMOTE

La bergamote (*Citrus bergamia*) tire son nom de la langue turque *beg-armâdé* qui signifie «poire du Seigneur». Il

semble bien que la bergamote ait fait son apparition au début du XVIII^e siècle et serait le résultat du croisement du bigaradier et du citronnier.

Fruit du bergamotier (cultivé en Calabre [sud de l'Italie], en Guinée et sur la Côte-d'Ivoire), la bergamote est une variété de poire fondante de couleur jaunâtre qui ressemble à une petite orange. Sa pelure est jaune et lisse (bien qu'elle soit un peu rugueuse parfois); sa chair, jaune verdâtre, est horriblement amère.

Son extrême acidité rend presque impossible sa consommation à l'état naturel, ce qui explique l'absence du tableau de valeur nutritive. En conséquence, le zeste de la bergamote est utilisé en confiserie (on en fait des bonbons dont les plus célèbres sont incontestablement ceux de Nancy), en pâtisserie et en parfumerie après qu'on en a extrait les huiles essentielles. La bergamote sert aussi à aromatiser le renommé et délectable thé Earl Grey. Les plus connues des variétés de bergamote sont le Femminello et le Castagnaro.

LE CÉDRAT

Le cédrat (*Citrus medica*), fruit du cédratier, ressemble à un énorme citron plutôt difforme et bossu, bien qu'il existe des variétés de cédrats à l'aspect plus lisse. D'une forme qui rappelle celle de la poire, il est terminé à une extrémité par une sorte de mamelon. Sa peau, plus épaisse que celle du citron, de couleur jaune verdâtre, riche en vitamine B, est généralement confite, de même que sa pulpe peu juteuse.

Le cédrat (dont les variétés vont de douces à acides) vient du cédratier, un arbuste à l'allure aussi irrégulière que la plupart de ses fruits, originaire de la Chine ou de la Perse (Iran actuel). Aujourd'hui, le cédratier est cultivé particulièrement (et à grande échelle) en Corse et, dans une moindre mesure, aux Antilles, en Grèce et en Italie.

Le cédrat n'est pas un agrume moderne. On a trouvé des traces de sa culture dans des documents datant de plus de trois siècles avant Jésus-Christ. Si, pour la majorité des catholiques du monde entier, il est désormais notoire qu'Ève a croqué dans la pomme du péché, dans la religion juive on affirme que Adam a croqué le cédrat, fruit de la connaissance! Quoi qu'il en soit, il semble bien que le cédrat soit le premier agrume à avoir été introduit en Occident.

Bien que certaines personnes apprécient le goût du cédrat à l'état naturel (hélas! il est rarement vendu frais, raison pour laquelle n'apparaît pas sa valeur nutritive), généralement, à l'instar de la bergamote, il est surtout utilisé en pâtisserie (dans de succulentes confitures ou incorporé aux gâteaux et aux biscuits), en confiserie (on en fait de délicieux bonbons et autres friandises), en cuisine (en art décoratif), en parfumerie (Guerlain en a fait une Eau de Cédrat) ou en liquoristerie (dans la désormais célèbre Cédratine Corse). En outre, on peut utiliser l'huile essentielle de cédrat pour parfumer les chambres, les garde-robes, les salles de bain, les vêtements. On peut même s'en servir pour remplacer les «boules à mites».

LA CLÉMENTINE

La clémentine (*Citrus reticulata, Citrus aurantium*), fruit du clémentinier, doit son appellation au père Clément Dozier, missionnaire français qui, au début du XX^e^ siècle (1902), a grandement participé à la naissance de ce fruit. En fait, la clémentine (qu'on appelle parfois la tangerine algérienne) est née de l'heureux croisement de la mandarine et de l'orange amère (bigarade). Curieusement, contrairement à l'orange amère, la clémentine a un goût très doux, mais elle a gardé de la mandarine la peau orange, très fine, un peu rêche et très adhérente. Elle est juteuse et elle a peu (ou pas) de pépins selon la variété dont elle est issue.

Valeur nutritive de la clémentine

(par 100 grammes)

eau	90,4	g
énergie	34	cal
glucides	8,7	g
lipides	0,1	g
protides	0,5	g
fibres	0,3	g
vitamine A	83,3	UI
vitamine C	32	mg
thiamine	0,05	mg
riboflavine	0,03	mg
niacine	0,3	mg
MINÉRAUX		
potassium	139	mg
calcium	20	mg
phosphore	16	mg
sodium	3	
fer	0	mg

LE KUMQUAT

Selon la majorité des horticulteurs, le kumquat est originaire de la Chine. Son nom, tiré du cantonais *kin ku* veut dire «orange dorée». C'est vers l'an 1850 que le kumquat a été transporté de la Chine à l'Europe par le botaniste britannique Robert Fortune. De l'Europe, il a fait le voyage jusqu'en Floride et en Californie, où on le cultive encore aujourd'hui. De nos jours, ce fruit est cultivé au Brésil, en Corse, en Espagne, au Mexique, au Pérou, en Provence, en Afrique, au Japon et, bien sûr, en Chine.

Le kumquat ne fait plus véritablement partie de la famille des citrus. Il a été classé, il y a quelque temps déjà, dans la famille des fortunella en raison de certaines particularités botaniques qui le distinguent des autres agrumes. Fruit d'un arbre nain (qui sert souvent d'arbre de Noël aux États-Unis), le kumquat (*Fortunella polyendra* ou *Citrus fortunella*) ressemble à une très petite orange

légèrement allongée (ovoïde). Son écorce, qui va de jaune doré à orange pâle, est comestible car elle est tendre, mince et douce-amère. Sa chair acidulée est remplie de pépins. À l'achat, il faut choisir des fruits exempts de taches et de meurtrissures.

Le kumquat est souvent utilisé en sirop, en confiture, en marmelade, dans l'alcool ou en confit. Il se conserve jusqu'à six jours à la température ambiante et plus d'un mois au réfrigérateur.

Valeur nutritive du kumquat

(par 100 grammes)

eau	86,7	g
énergie	48	cal
glucides	11,3	g
lipides	0,5	g
protides	0,4	g
fibres	1,5	g
vitamine A	42	UI
vitamine C	40	mg
thiamine	0,09	mg
riboflavine	0,06	mg
niacine	0,5	mg
MINÉRAUX		
potassium	156	mg
sodium	111	mg
phosphore	65	mg
calcium	16	mg
fer	0,8	mg

LA MANDARINE

La mandarine (*Citrus reticulata*) tire son nom de l'espagnol *naranja mandarina* qui signifie «orange des mandarins». Cette appellation vient du fait que les vêtements d'apparat des mandarins, ces hauts fonctionnaires de l'Empire chinois, étaient de couleur orange vif.

Fruit du mandarinier, arbrisseau originaire de la Chine, la mandarine (qui doit son implantation en Europe à Alexandre le Grand) est plus petite que l'orange et contient de nombreux pépins. Son écorce orangée et très mince est facilement décollable; ses quartiers sont aisément détachables, et son goût, doux et parfumé. En fait, sa pulpe est délicatement sucrée.

De tous les agrumes, la mandarine est assurément celui qui a le moins d'acidité. Elle est incontestablement la plus proche parente de l'orange bien qu'elle soit légèrement aplatie à ses deux extrémités. Les variétés de mandarines les plus connues sont la Dancy, à l'écorce rouge et mince et à la chair orangée et sucrée; la Malaquina, à la pelure orange (parfois un peu brunâtre) non adhérente et à la chair très sucrée; la Kinnow, plus jaune qu'orange; l'Ellendale, la Royale, la Kara, la Wilking, et de nombreuses autres qu'il serait long et inutile d'énumérer ici.

Il existe également sur le marché une espèce de mandarine hybride, la Satsuma, cultivée, entre autres, au Maroc, au Pérou et aux États-Unis. Malheureusement, à cause des nombreuses variétés de Satsuma, il est parfois difficile d'obtenir des fruits de qualité uniforme. Cependant, la Satsuma est généralement exempte de pépins et sa pelure autant que sa pulpe sont d'un pâle orangé.

La mandarine peut être utilisée de la même façon que l'orange. En outre, il existe sur le marché des segments de mandarines en conserve. Peu coûteux, ces segments sont délicieux, fins, exotiques et fort nutritifs. Ce sont les Japonais qui ont été les premiers à développer ce créneau.

À l'achat des mandarines, il faut choisir des fruits qui ne présentent pas de ramollissement sous la peau. Les mandarines ne se conservent pas plus d'une semaine à la température de la pièce.

Au point de vue curatif et thérapeutique, la mandarine possède sensiblement les mêmes propriétés que l'orange. Certains phytothérapeutes et autres tenants des médecines douces affirment même que la mandarine serait encore plus curative que l'orange et, par surcroît, plus facile à digérer. Cependant, il faut savoir qu'elle contient moins de minéraux que sa cousine.

Valeur nutritive de la mandarine

(par 100 grammes)

eau	73,6	g
énergie	42	kcal
glucides	9,4	g
lipides	0,2	g
protides	0,5	g
fibres	0,3	g
vitamine A	773	IU
vitamine C	26	mg
thiamine	0,09	mg
riboflavine	0,02	mg
niacine	0,1	mg
MINÉRAUX		
potassium	132	mg
calcium	12	mg
phosphore	8	mg
magnésium	10	mg
sodium	1	mg
fer	0,9	mg

LE TANGELO

(Citrus paradisi, Citrus reticulata)

Le tangelo (de *tangy* qui signifie «piquant») est probablement le résultat du croisement d'un pomélo (ou d'un pamplemousse) et d'une tangerine. Il en existe de nombreuses variétés (dont le tangelo Orlando), mais toutes donnent des fruits assez gros dont l'aspect se rapproche toujours plus de la tangerine que du pomélo et dont la pelure ne s'enlève pas très aisément.

La teinte de ce fruit se situe entre celles de ses deux «parents», c'est-à-dire entre le jaune orangé et l'orange foncé. Sa chair, qui contient beaucoup de pépins, est juteuse, légèrement sucrée et moins amère que la pulpe du pomélo. Bien qu'il puisse être consommé en tant que fruit frais, le tangelo est généralement utilisé pour la fabrication de jus. Les variétés de tangelo les plus connues sont le Minneola, l'Orlando et le Seminole.

Les vertus thérapeutiques du tangelo sont sensiblement les mêmes que celles du pamplemousse et du pomélo.

Valeur nutritive du tangelo

(par 100 grammes)

eau	87,5	g
énergie	44	cal
glucides	11,2	g
lipides	0,1	g
protides	0,7	g
fibres	2	g
vitamine A	116	UI
vitamine C	43	mg
thiamine	0,07	mg
riboflavine	0,03	mg
niacine	0,3	mg
MINÉRAUX		
calcium	42	mg
phosphore	20	mg
fer	0,4	mg

LA TANGERINE

La tangerine (*Citrus reticulata*) vient de Tanger, au Maroc. Tout comme la clémentine, elle est le résultat du croisement de la mandarine et de l'orange amère (bigarade) de laquelle, cependant, elle se distingue par son écorce rougeâtre, qui est plus épaisse et moins adhérente, et par une quantité moindre de pépins. Les variétés de tangerines les

plus populaires sont la Fairchild à l'écorce lisse, d'un orangé appuyé, à la pulpe sucrée et contenant beaucoup de pépins, et la Murcott (tangerine au miel), juteuse, très «pépinée», à la chair et à l'écorce d'un orange soutenu. Parmi les autres hybrides, nous trouvons la Séminole, la Frémont et la Fortune.

Les caractéristiques et la valeur nutritive de la tangerine sont sensiblement les mêmes que celles de la clémentine, à l'exclusion de la couleur de la pelure. Celle de la tangerine est légèrement plus rougeâtre que celle de la clémentine.

L'UGLI

C'est de la Jamaïque que l'ugli tire son origine, et c'est encore là-bas (ainsi qu'au Brésil) que la majorité de ces fruits sont produits. Par ailleurs, c'est au Canada qu'est consommée la presque totalité de la récolte mondiale!

L'ugli serait le résultat du croisement entre une mandarine, un pomélo et une orange amère. Son écorce peu adhérente (l'ugli se pèle aussi aisément qu'une tangerine) est ridée, rugueuse, verte striée ou tachetée de jaune ou d'orange. Il ne faut surtout pas se laisser rebuter par l'aspect peu alléchant de ce fruit difforme dont le nom, qui vient de l'anglais, en dit long puisqu'il se traduit par... «laid»! En réalité, il est tout à fait succulent.

D'une taille variant entre celle d'une grosse orange et celle d'un pamplemousse, sa chair est jaune ou orangée; elle est juteuse, sucrée quoique légèrement acidulée, parfumée et presque complètement dépourvue de pépins.

On peut se procurer l'ugli du mois de décembre au mois de mai. Tout comme pour le pomélo, il ne faut pas tenir compte, dans le choix du fruit, des taches et des tachetures que peut présenter la pelure. Et de la même

façon, il faut se méfier des fruits qui présentent de la dépigmentation ou de la sécheresse là où se trouvait la tige du fruit. Sa durée de conservation est la même que celle du pomélo, c'est-à-dire deux jours à la température de la pièce ou une semaine au réfrigérateur.

Valeur nutritive de l'ugli

(par 100 grammes)

eau	87,5	g
énergie	44	cal
glucides	11,2	g
lipides	0,1	g
protides	0,7	g
fibres	2	g
vitamine A	116,7	UI
vitamine C	43	mg
thiamine	0,07	mg
riboflavine	0,03	mg
niacine	0,3	mg
MINÉRAUX		
calcium	42	mg
phosphore	20	mg
fer	0,4	mg

ET LES AUTRES...

- Le calamondin (*Citrus mitis, Citrus madurensis*), aussi appelé «scarlet lime», est le résultat du croisement de la mandarine et du kumquat.
- Le tangor est le résultat du croisement de l'orange et de la mandarine.
- La nova ou clémenvilla est le résultat du croisement de la clémentine et du tangelo.
- Le limequat est le résultat du croisement de la lime et du kumquat; le lemonquat, l'orangequat, le citrangequat sont des croisements du kumquat avec, respectivement, le citron, l'orange, et avec le citron et l'orange.

Les grandes villes du citrus dans le monde

Afrique du Sud	Citrusdal
Algérie	Boufarik
Argentine	Concordia
Brésil	Bebedouro
Espagne	Valence
États-Unis	Ontario (Californie), Lakeland (Floride)
France	San Giuliano (Corse)
Grèce	Île de Chio (mandarines), île de Crête (produit les meilleures oranges vitaminées du monde)
Israël	Jaffa, Rehovot
Italie	Messine et Reggio de Calabre (bergamotes)
Maroc	Taroudant et Berkane
Tunisie	Hammamet

CHAPITRE 4

VERTUS THÉRAPEUTIQUES

Après avoir fait le tour des agrumes — leur origine, leur histoire, leur taille, leur couleur et leur saveur —, nous allons maintenant plonger au cœur de notre sujet, soit leurs propriétés curatives. Certains malaises et certaines maladies peuvent être guéris, sinon soulagés, grâce à plusieurs agrumes employés de concert ou sans distinction l'un de l'autre.

Un court lexique des termes utilisés dans les pages suivantes vous aidera sans doute à voir plus clair dans tout ce vocabulaire. Vous trouverez également dans ce chapitre une courte description des huiles essentielles des principaux agrumes et leurs vertus thérapeutiques.

Ensuite, avec tout ce bagage, il n'en tiendra qu'à vous de faire vos expériences et de tenter l'aventure d'«être votre propre médecin» en utilisant le tableau «Maux/remèdes», que j'ai voulu le plus complet possible et qui relie les malaises et les maladies à un ou à plusieurs traitements nécessitant un ou plusieurs agrumes.

UN LEXIQUE DES PRINCIPAUX TERMES

ANTISCORBUTIQUE. Propre à combattre ou à guérir le scorbut, cette maladie provoquée par l'absence ou l'insuf-

fisance de vitamine C dans l'alimentation et caractérisée par divers troubles (fièvre, anémie, hémorragies, gastro-entérite, etc.).

ANTISEPTIQUE. Agent ou médicament propre à prévenir les infections. Il a pour mission, en outre, d'empêcher ou de stopper la prolifération des microbes et la putréfaction.

ANTISPASMODIQUE. Se dit d'un médicament qui combat les spasmes (nerveux et musculaires) et les convulsions.

ASTRINGENT. Qui exerce un resserrement sur les tissus vivants et une action cicatrisante sur les plaies, prévenant ainsi les infections.

BACTÉRICIDE. Qui tue les bactéries.

BALSAMIQUE. Qui a des propriétés comparables à celles du baume, c'est-à-dire contenant une résine odoriférante propre à calmer certaines affections et certains troubles, particulièrement au niveau des voies respiratoires.

CARMINATIF. Qui a la propriété de faire expulser les gaz intestinaux.

CHOLAGOGUE. Se dit des substances qui facilitent l'évacuation de la bile.

DÉPURATIF. Qui purifie l'organisme en favorisant l'élimination des toxines, des déchets organiques.

DIGESTIF. Qui favorise et facilite une bonne digestion.

DIURÉTIQUE. Qui augmente la sécrétion urinaire.

DYSPEPSIEs. Digestion difficile et douloureuse.

FÉBRIFUGE. Qui combat et guérit la fièvre.

HÉMOSTATIQUE. Qui peut arrêter une hémorragie.

HÉPATIQUE. Qui a rapport au foie.

OLIGURIE. Diminution de la quantité d'urine éliminée durant 24 heures.

PLÉTHORE. Surabondance des humeurs dans l'organisme.

SÉDATIF. Qui calme, modère l'activité fonctionnelle exagérée d'un organe ou d'un appareil.

STIMULANT. Qui accroît l'activité physique ou psychique; qui stimule, augmente l'énergie et l'ardeur de quelqu'un.

STOMACHIQUE. Qui facilite la digestion gastrique (l'action de l'estomac).

TONIQUE. Qui fortifie, stimule les forces de l'organisme.

VASOCONSTRICTEUR. Qui diminue le calibre d'un vaisseau sanguin par contraction de ses fibres musculaires.

LES PROPRIÉTÉS SPÉCIFIQUES DES PRINCIPAUX AGRUMES

(et leurs huiles essentielles)

Certaines propriétés curatives appartiennent à tous les agrumes, toutes catégories confondues, tandis que d'autres sont spécifiques à l'un ou à l'autre. Vous trouverez à la page suivante une énumération des principales vertus attribuées aux agrumes, soit (par ordre alphabétique, et non pas nécessairement par ordre d'importance), la bergamote, le citron, la citronnelle (plante), la mandarine, l'orange et le pamplemousse.

En outre, je vous donnerai brièvement les principales vertus curatives associées aux huiles essentielles de ces agrumes, qui sont des huiles naturelles extraites des différentes parties des plantes. Tantôt elles proviennent du fruit (comme le pamplemousse et le citron), tantôt de l'écorce (comme l'orange), tantôt de la fleur, des feuilles,

de la graine, du bois, des racines ou de la sève. Il existe de nombreuses façons de profiter des bienfaits des huiles essentielles. Substances curatives par excellence, elles peuvent être utilisées en usage interne ou en usage externe. Elles peuvent être tout simplement diluées dans de l'eau ou dans du vin, incorporées à des mets cuisinés, ajoutées à l'eau du bain ou mélangées à des corps gras pour en faire des onguents thérapeutiques.

Ils sont fort nombreux les aromathérapeutes, et autres usagers de ces substances odorantes, à vanter les mérites des huiles essentielles et à en célébrer les vertus. Essayez-les vous aussi, en prenant soin toutefois de vous informer toujours, avant usage, du dosage requis pour les soins nécessaires.

Plus loin, vous trouverez de nombreuses recettes pour d'aussi nombreux remèdes. Généralement, un agrume peut en remplacer un autre; *seule la bergamote se voit accolée une contre-indication*. En effet, il s'agit du seul agrume dont l'huile essentielle doit être uniquement réservée à l'usage externe (à cause de sa haute toxicité).

Par ailleurs, et pour le plaisir d'apprendre, sachez que des recherches récentes ont démontré que, de façon générale, les huiles essentielles d'agrumes, qui ont une forte teneur en terpène (se dit des produits hydrocarbonés), seraient des reconstituants du système immunitaire en plus d'être une substance «anti-cholestérol».

Bergamote

La bergamote est un agrume extrêmement acide qu'il est pratiquement impossible de consommer à l'état naturel, à moins d'avoir des papilles gustatives à l'épreuve de l'amertume. C'est donc surtout sous la forme d'huile essentielle que ce petit fruit est utilisé.

L'huile essentielle de bergamote est un composant souvent employé en parfumerie et dans l'art de la cosmétologie. Son doux arôme citronné est exquis mais, notablement, elle possède moins de propriétés curatives que les autres huiles essentielles d'agrumes, bien qu'elle n'en soit pas tout à fait dénuée. Tout d'abord, elle fait office d'astringent et de désinfectant de la peau. Elle possède également des vertus antiseptiques, antispasmodiques, toniques, stimulantes et bactéricides. Ceci dit, c'est particulièrement dans les cas de blessures légères, d'ecchymoses et de problèmes d'acné que la bergamote est employée. Parce qu'elle est très toxique, il faut la réserver aux usages externes seulement.

Citron

Le citron est utilisé sous de nombreuses formes, et ses propriétés de petit fruit guérisseur sont innombrables: il est bactéricide, antiseptique, diurétique et est efficace dans la lutte contre l'acide gastrique, contre la fièvre et contre la nervosité ou la fébrilité. Il est aussi efficace pour combattre les rhumatismes et l'arthrite, pour tonifier le système nerveux sympathique. C'est un antiscorbutique, un anti-anémique, un antivenimeux, et j'en passe.

Dresser ici une liste exhaustive de toutes les propriétés curatives du citron équivaudrait à lui consacrer un livre à lui tout seul. Je me contenterai donc de vous dire que le citron est un fruit magique et merveilleux que chacun gagnerait à inclure de façon quotidienne dans son alimentation. Vous trouverez d'ailleurs, au chapitre 5, plusieurs recettes de remèdes à base de citron. Il est si peu cher... alors, pourquoi ne pas l'essayer!

C'est à partir du zeste du citron (le péricarpe) ou de ses fleurs qu'on extrait l'huile essentielle de citron. Cette huile, à l'arôme si distinctif, est utilisée en cuisine, en confiserie, en parfumerie, en aromathérapie, en phytothérapie et en cosmétologie. Par ailleurs, l'acide citrique est obtenue par la pulpe du fruit.

L'huile essentielle de citron est hautement efficace pour nettoyer les peaux grasses et elle est excellente pour calmer les irritations et les infections cutanées. Elle est particulièrement utilisée en usage externe et en cuisine.

Citronnelle

La citronnelle n'est pas un fruit; c'est une huile essentielle et c'est surtout en tant qu'insecticide qu'elle est réputée. Cependant, il ne faudrait pas négliger ses vertus antirides. La citronnelle est fréquemment utilisée en cosmétologie dans la fabrication de parfums, de savons, de baumes et de lotions. L'usage de la citronnelle est exclusivement topique, c'est-à-dire qu'elle n'agit qu'à l'endroit où elle est appliquée sur la peau.

Mandarine

La mandarine, ce petit fruit doux et délicieux, possède des propriétés digestives et apéritives. En outre, elle est cholagogue (c'est-à-dire qu'elle facilite l'évacuation de la bile du foie et de la vésicule biliaire), antispasmodique et bactéricide. Par ailleurs, ses vertus, à la fois rafraîchissantes, sédatives, calmantes et apaisantes du système nerveux sont depuis longtemps établies. Grâce au brome qu'il contient, ce fruit a le pouvoir de calmer l'excitation nerveuse et la fébrilité.

La mandarine est salutaire et efficiente particulièrement (mais non uniquement) en ce qui concerne les problèmes au niveau de l'appareil digestif. Par exemple, elle est efficace dans les cas d'aérophagie (problème lié à la déglutition d'une certaine quantité d'air qui pénètre dans l'œsophage et l'estomac lors de l'ingestion des aliments), dans les cas de hoquet, de gastralgie (douleur vive localisée au niveau de l'estomac) et dans les cas de diminution de la tonicité et de l'élasticité du système digestif.

Grâce à sa saveur et à son parfum suave, doux, exquis et sédatif, l'huile essentielle de mandarine est généralement capable de venir à bout de la plus coriace des insomnies, de calmer la plus épuisante des anxiétés. En tisane, en inhalation, dans l'eau du bain ou dans les aliments, cette huile essentielle a un effet calmant et relaxant.

Orange

Les propriétés thérapeutiques de l'orange sont fort nombreuses. Tout d'abord, précisons que l'orange a la vertu de «fixer» les minéraux dans l'organisme. Elle exerce une action tonifiante sur les nerfs et sur les muscles, et elle combat efficacement les infections. Grâce à sa haute teneur en vitamine C, elle est LE fruit idéal à consommer pendant la longue saison hivernale, car elle pourvoie à toutes les carences vitaminiques, en plus de fortifier et de nourrir le système immunitaire en le rendant plus compétent pour se défendre contre toutes les agressions infectieuses extérieures. En outre, l'orange supprime et annihile les toxines de l'organisme tout en nettoyant et en entretenant les vaisseaux sanguins du corps. Elle est parfaite pour rendre le sang plus fluide et pour protéger les artères contre la formation de caillots.

Ce merveilleux fruit, couleur de soleil couchant, est également rafraîchissant, diurétique et laxatif; il est un rajeunissant cellulaire et son écorce est fébrifuge, c'est-à-dire qu'elle combat et guérit la fièvre. Parmi les autres propriétés de l'orange, citons aussi son pouvoir désintoxiquant, antispasmodique, tranquillisant et sédatif.

Quant aux propriétés de l'huile essentielle extraite de l'orange, elles sont très nombreuses et son arôme est à la fois doux et délectable. L'huile essentielle d'orange est particulièrement riche en limonène (un hydrocarbure de la famille des terpènes), et c'est par compression qu'on l'extrait du zeste du fruit frais. L'huile essentielle d'orange est efficace pour lutter contre l'anxiété, la fébrilité, l'insomnie et tous

les troubles du sommeil. On en fait d'excellentes crèmes antirides, en plus de s'en servir pour guérir les infections. L'huile essentielle d'orange est également utilisée en parfumerie.

NOTE: Pour faire sécher les écorces d'orange et de citron, pelez soigneusement les fruits, puis enfilez-les sur une cordelette ou sur un fil épais. Faites-les sécher au four à 350 °F (180 °C) ou encore mieux, directement sous le soleil. Dès qu'ils sont secs, cassez-les en morceaux et conservez-les dans un contenant métallique et hermétique. Vous pourrez ensuite les utiliser pour en faire des infusions ou pour aromatiser des desserts.

Pamplemousse

(ou pomélo)

Le pamplemousse (ou le pomélo, les deux fruits ayant sensiblement les mêmes vertus) est un aliment apéritif, digestif, rafraîchissant et tonique. Il est antihémorragique, diurétique et dépuratif, c'est-à-dire qu'il purifie l'organisme. Certaines études sont en cours pour tenter de démontrer son pouvoir anti-carcinogène et hypotenseur. Par ailleurs, il combat efficacement les refroidissements de tous genres et est excellent dans la prévention des gingivites. Le pamplemousse est aussi un très bon médicament pour combattre les problèmes et les malaises liés au foie, car il assainit la vésicule biliaire.

En outre, le pamplemousse (le rose plutôt que le jaune ou le blanc) est une excellente source d'antioxydants. Les oxydants sont des substances «destructrices» et «délinquantes» qui errent dans notre organisme en détruisant, çà et là sur leur passage, les cellules saines ou vulnérables du corps humain, provoquant ainsi des maladies telles que l'artériosclérose, le cancer, les problèmes du système nerveux et circulatoire; ils peuvent même provoquer l'apparition de cataractes, favoriser l'hypertension et

avoir un impact négatif sur la fertilité. De nombreux chercheurs s'entendent maintenant pour dire que certains aliments, dont le pamplemousse et peut-être aussi l'orange, auraient le pouvoir de ralentir, de stopper, voire d'inhiber l'action néfaste de ces oxydants.

Certes, la réputation du pamplemousse dans les régimes alimentaires n'est plus à faire. Et l'huile essentielle extraite de ce fruit a, sensiblement, les mêmes propriétés. Par son action «anti-graisse», elle est excellente pour lutter contre le «mauvais» cholestérol. En outre, parce qu'elle est riche en terpène, elle constitue un moyen efficace pour conserver le système immunitaire en santé. Certaines recherches, entreprises ici et là dans les laboratoires du monde entier, laissent entrevoir que le pamplemousse aurait certaines vertus anticancérigènes et hypotensives. Cependant, ces recherches n'en sont encore qu'au stade hypothétique. Chose certaine, le pamplemousse (tout comme l'orange, le citron, la citronnelle et les autres agrumes) est utilisé en parfumerie et en cosmétologie.

CHAPITRE 5

CURES ET REMÈDES À BASE D'AGRUMES

DES MAUX ET DES REMÈDES

Voici la liste des maux traités dans ce chapitre:

anémie
angine de poitrine
angoisse/anxiété
anorexie/inappétence

bronzage (truc)

cardiaques (problèmes...)
carences vitaminiques
cataractes
cheveux gras (et pellicules)
cholestérol (taux élevé de...)
colique des nourrissons
constipation

déminéralisation
dents (jaunies)
déprime
digestion (problèmes de...)

écorchures (plaies cutanées superficielles)
enflure (des membres)

fatigue
fièvre

gastriques, intestinaux et hépatiques (problèmes...)
gaz intestinaux
gerçures
gingivite
grippe

haleine (mauvaise...)
hyperactivité
hypertension artérielle

indigestion nerveuse
inflammation des muqueuses
insomnie

«lendemains de veille»

maux de gorge
migraine
muscles endoloris

nausées (mal des transports)
néphrite
nervosité

oignon (pieds douloureux)
otites (oreilles bouchées)

peau (soins de la...)
peau grasse
pertes blanches
piqûres d'insectes
poids (problème de...)

refroidissements (rhume, grippe, enrouement)
respiratoires (problèmes...)
rhumatisme musculaire
rhume des foins

saignements de nez
sinusite
spasmes musculaires ou nerveux
système immunitaire (faiblesse du...)

toux persistante

ulcère buccal

verrues/cors
vision (problèmes de...)

Anémie

2 tasses (500 ml) de jus de d'orange
2 tasses (500 ml) de jus de citron
2 tasses (500 ml) de jus de pamplemousse
3 c. à soupe (45 ml) de miel
1 goutte d'huile essentielle de sapin

Pelez les fruits, ôtez les pépins et extrayez le jus. Ajoutez-y le miel et l'huile essentielle de sapin, puis laissez macérer avec des morceaux de pulpe des fruits pendant au moins 6 heures, au réfrigérateur. Tamisez et conservez au réfrigérateur dans un contenant hermétique.

Buvez chaque jour de 3 à 5 verres de jus aux trois agrumes.

Angine de poitrine

Outre la diminution du stress inhérent à la vie quotidienne, vous devez éviter de consommer des mets frits ou gras et augmenter la pratique d'exercices physiques. Enfin, il est recommandé de consommer tous les jours, trois fois par jour, 1 tasse (250 ml) de jus d'orange.

Angoisse/anxiété

-1-

Concoctez votre propre huile de bain en diluant une dizaine de gouttes d'huile essentielle de mandarine ou d'orange dans 1/2 tasse (125 ml) d'huile d'amande douce. Conservez cette huile dans un bocal hermétique et ajoutez-la à l'eau du bain pour favoriser un bon sommeil.

-2-

Pour lutter contre l'insomnie due à l'angoisse ou à l'anxiété, diluez 3 gouttes d'huile essentielle de mandarine dans 1 tasse (250 ml) d'eau chaude. Buvez cette tisane au lit.

-3-

Faites bouillir 2 tasses (500 ml) d'eau et diluez-y une dizaine de gouttes d'huile essentielle de mandarine. Procédez en suivant les explications concernant l'inhalation.

Anorexie/inappétence

-1-

Voici une recette d'apéritif maison qui sera très certainement appréciée par tous vos invités et qui pourra servir à ouvrir l'appétit de celui ou de celle qui «n'a pas faim». Dans 2 tasses (500 ml) d'eau-de-vie, faites macérer la pelure de 8 oranges pendant deux semaines. Filtrez le mélange, puis ajoutez à l'alcool 8 tasses (2 litres) de vin blanc dans lequel vous aurez préalablement fait dissoudre 2 tasses (500 g) de sucre fin. Laissez de nouveau macérer pendant au moins huit jours. Servez un petit verre de cet alcool (qui s'améliore avec l'âge) avant chaque repas aux personnes qui souffrent d'inappétence ou en guise d'apéritif occasionnel pour tous les autres.

-2-

Prenez un verre de jus de pamplemousse une demi-heure avant chaque repas.

Bronzage

(truc)

Pour bronzer en douceur, ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle de bergamote à de l'huile d'amande douce ou à de l'huile de coco. ATTENTION: Mettez-en *très peu*, car une quantité trop importante risque de provoquer un bronzage inégal ou des taches brunes sur la peau.

Cardiaques

(problèmes...)

-1-

Il va de soi que ce genre de troubles de la santé nécessite toujours un suivi par un médecin. Cependant, il est des choses que vous pouvez faire sans lui, c'est-à-dire éviter les situations qui vous occasionnent du stress, cesser de fumer et éviter les endroits enfumés. Éliminez aussi tous les «mauvais gras» de votre régime alimentaire et consommez chaque jour le jus de 2 citrons fraîchement pressés.

-2-

Consommez, trois fois par jour, le jus de 2 citrons et mangez 1 pamplemousse tous les matins.

Carences vitaminiques

Pour remédier aux carences vitaminiques, en général, il suffit de consommer du citron et des oranges chaque jour.

Cataractes

La haute teneur en vitamine C des jus d'agrumes exerce une de ses actions bénéfiques en prévenant les cataractes. Consommez 3 verres de jus d'agrumes frais par jour en vous inspirant de l'une ou de l'autre des recettes que vous trouverez au chapitre «Des agrumes dans votre verre», à la page 89.

Cheveux gras

(et pellicules)

À votre shampoing pour cheveux gras ou à votre traitement antipellicules, ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle d'orange. Répétez de façon régulière pour enrayer ces désagréments.

Cholestérol

(taux *élevé de...*)

-1-

Ajoutez 5 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse à votre tisane préférée que vous boirez tous les soirs et, si possible, tous les matins.

-2-

Tous les matins, buvez un verre de jus de fruits dans lequel vous aurez dilué 1 c. à thé (5 ml) de miel (ou de sirop d'érable) et 6 gouttes d'huile essentielle d'orange.

-3-

Buvez plusieurs verres par jour de jus de fruits contenant du jus de citron ou de pamplemousse, car ceux-ci ont le pouvoir de dissoudre et d'éliminer les gras.

Colique des nourrissons

-1-

Faites boire au bébé 1 ou 2 c. à soupe (de 15 à 30 ml) de jus d'orange par jour.

-2-

Donnez à boire à bébé de l'eau distillée de fleur d'oranger.

Constipation

-1-

Pelez une orange et faites bouillir son écorce dans de l'eau pendant 30 minutes. Jetez l'eau et recommencez le procédé en faisant bouillir le tout durant 20 minutes, cette fois-ci en prenant soin d'ajouter un peu de sucre à l'eau (environ 1/4 tasse [60 ml] par 4 tasses [1 litre] d'eau). Égouttez, puis faites sécher la pelure sur une grille ou dans une assiette. Cette écorce sera consommée le lendemain matin, à jeun, et aidera à lutter contre les problèmes de constipation.

-2-

Mangez une douzaine d'oranges par jour. Simple et facile, à condition que vous aimiez, bien sûr, le goût des oranges!

-3-

Voici une recette originaire de la Côte-d'Ivoire destinée à combattre efficacement (et à peu de frais) la constipation. Pendant une demi-heure, faites bouillir la pelure d'une orange. Jetez cette première eau (qui est affreusement amère) et recommencez dans 4 tasses (1 litre) d'eau claire, dans laquelle vous aurez incorporé 4 c. à thé (20 g) de sucre. Ensuite, égouttez et faites sécher l'écorce sur une grille, dans une assiette ou au soleil. Mangez cette écorce trois heures après le souper ou le matin à jeun.

Déminéralisation

Parce que l'orange et le citron sont deux fruits extrêmement riches en vitamines et en minéraux, leur consommation à l'état naturel ou sous forme d'huiles essentielles est fortement recommandée pour tous les gens qui ont des problèmes de fragilité, de douleurs ou des problèmes au niveau des os ou des cartilages.

Dents

(jaunies)

Pour avoir un sourire resplendissant et des dents très blanches, brossez bien celles-ci deux ou trois fois par semaine avec un mélange de 1/3 de jus de citron, 1/3 de jus de pamplemousse et 1/3 de jus de lime. Ce mélange au bon goût n'est pas uniquement un agent de blanchiment; il permet, en outre, de réduire (et de prévenir) les taches de tartre, imputables en grande partie à la consommation de tabac, de thé et de café.

Déprime

Sur un carré de sucre ou dans une cuillérée de miel, versez 1 goutte d'huile essentielle de citron et 1 goutte d'huile essentielle de ravensare. Prenez un carré quatre ou cinq fois par jour jusqu'au retour de la forme, du dynamisme et de l'énergie.

Digestion

(problèmes de...)

-1-

Dans 1 tasse (250 ml) d'eau bouillante, faites infuser, durant 15 minutes, 1 c. à thé (5 ml) d'écorces d'oranges séchées.

-2-

Pressez le jus de 1 pamplemousse dans 1 tasse (250 ml) d'eau chaude. Vous pouvez ajouter une matière sucrante comme du miel, de la cassonade ou du sirop d'érable pour enlever un peu d'acidité. Un remède simple comme bonjour, mais toujours très efficace.

-3-

Pour favoriser une bonne digestion, préparez-vous 1 tasse (250 ml) d'eau chaude et faites-y dissoudre 1 c. à thé (5 ml) de miel ou de sucre brun. Ajoutez le jus de 1 citron et 2 gouttes d'une des huiles essentielles suivantes: citron, limette ou mandarine. Dégustez!

Écorchures

(plaies cutanées superficielles)

Versez quelques gouttes de jus de citron pur sur l'endroit écorché ou infecté; laissez agir, puis apposez une gaze et un pansement.

Enflure

(des membres)

Ajoutez à 4 tasses (1 litre) d'eau chaude le jus et les pelures de 4 citrons. Laissez macérer quelques heures. Avant l'utilisation, réchauffez cette lotion et faites-vous-en des compresses. Multipliez les quantités au besoin. Le liquide doit toujours être chaud pour décongestionner les tissus.

Fatigue

-1-

Concoctez le jus-remède suivant: 1 tasse (250 ml) de jus d'orange, 1 tasse (250 ml) de jus de pomme et 1 tasse (250 ml) de jus de citron. Réfrigérez et buvez au besoin. Ce jus santé redonne de l'énergie et de la vigueur.

-2-

Pour combattre la fatigue (passagère ou chronique), faites-vous, chaque matin, cadeau de la boisson suivante: dans 1 tasse (250 ml) de jus d'orange, battez 1 ou 2 jaunes d'œufs, 2 c. à soupe (30 ml) de germe de blé et 1 c. à soupe (15 ml) de levure de boulanger.

Fièvre

-1-

La fièvre est la réaction normale d'un corps qui combat la maladie. Tout en traitant la cause de cette fièvre, buvez beaucoup de jus d'agrumes, c'est-à-dire entre 5 et 8 verres par jour durant les poussées de température.

-2-

Pour combattre la fièvre, Sainte-Hildegarde de Bingen préconisait de faire cuire des feuilles de citronnier dans du vin et de boire cette potion de façon régulière, mais pas nécessairement quotidienne.

Gastriques, intestinaux et hépatiques

(problèmes...)

Consommez, plusieurs fois par jour (petit déjeuner, collation, sur de la crème glacée, etc.), de la gelée et de la marmelade d'agrumes dont vous trouverez des recettes au chapitre 6.

Gaz intestinaux

Pour favoriser l'expulsion des gaz intestinaux: dans un verre d'eau tiède, diluez quelques gouttes d'huile essentielle de citron (sans ajouter de matière sucrée) et buvez cette potion chaque fois que vous en ressentez le besoin, que vous vous sentez ballonné par les gaz.

Gerçures

Mélangez 1/2 tasse (125 ml) de jus de citron et 1/2 tasse (125 ml) de glycérine. Massez profondément les mains avec cette préparation au moins trois fois par jour. Vous aurez toujours ainsi les mains blanches et douces.

Gingivite

Plusieurs fois par jour, massez doucement vos gencives avec de l'écorce d'orange fraîche. Il est également recommandé d'augmenter votre consommation d'oranges fraîches jusqu'à la guérison des gencives.

Grippe

Pour entamer un combat sans merci contre la grippe, Edgar Cayce (le célèbre médium américain) et Dorothée Koechlin de Bizemont (l'ambassadrice française de ses enseignements) recommandaient de consommer de 20 à 30 verres de jus d'orange fraîchement pressée... par jour!

Haleine

(mauvaise...)

Faites-vous un gargarisme composé de jus de citron frais dans un peu d'eau chaude.

Hyperactivité

Sur 1 carré de sucre ou dans 1 c. à thé (5 ml) de miel ou de sirop d'érable, versez 5 gouttes d'huile essentielle de mandarine et prenez de trois à six fois par jour.

Hypertension artérielle

Généralement, les gens qui souffrent d'hypertension artérielle sont assidûment suivis par un médecin. Pour faire baisser la pression, prenez chaque jour 1 verre ou 2 de chacun des jus suivants: 2 c. à soupe (30 ml) d'ail haché fin dans 1 tasse (250 ml) de jus de carottes ou 2 tasses (500 ml) de jus d'orange.

Indigestion nerveuse

Dans 1 tasse (250 ml) d'eau chaude, ajoutez le jus de 2 citrons et 1 c. à soupe (15 ml) de miel.

Inflammation des muqueuses

Le catarrhe est une inflammation des muqueuses qui donne lieu à une hypersécrétion. Il y a le catarrhe bronchique, pulmonaire, nasal (rhume) etc. Pour pallier ces désagréments, prenez chaque jour, jusqu'à la fin des écoulements, 3 verres d'un remède composé des 3 jus suivants: 1 tasse (250 ml) de jus de pamplemousse, 1/2 tasse (125 ml) de jus d'ananas et 1/2 tasse (125 ml) de jus de papaye.

Insomnie

-1-

Pour combattre efficacement l'insomnie, prenez, avant de vous coucher, 1 c. à soupe (15 ml) de miel dans laquelle vous incorporerez 7 gouttes d'huile essentielle de mandarine.

-2-

Rien de tel pour relaxer qu'un bain chaud dans lequel vous verserez quelques gouttes d'huile essentielle de bergamote. Vous pouvez également dormir avec, près de vous, une ouate ou un morceau de coton imbibé de quelques gouttes d'essence de bergamote.

-3-

Évitez de manger une orange ou de boire son jus avant d'aller au lit, car son action excitante risquerait d'aggraver votre état insomniaque.

-4-

Pour faire s'évanouir les angoisses et se préparer à une belle et bonne nuit de sommeil, concoctez-vous l'infusion suivante: pour une portion, déposez au fond de la tasse 1 c. à thé (5 ml) de fleurs d'oranger, remplissez la tasse d'eau bouillante et laissez infuser 10 minutes. Buvez lentement en humant le parfum qui s'en dégage.

Lendemains de veille

Les lendemains de veille sont parfois pénibles quand la consommation d'alcool a atteint (ou dépassé) les limites du... raisonnable! La première chose à faire, en rentrant chez soi, après avoir de trop près caressé la bouteille, est de tenter d'ingurgiter une bonne ration d'eau (entre 2 et 4 tasses [entre 500 ml et 1 litre]). Au matin, concoctez-vous cette potion qui saura vous redonner ce que vous avez perdu en vitamines B et C: 2 c. à soupe (30 ml) de

levure sèche et 4 c. à soupe (60 ml) de miel dans 2 tasses (500 ml) de jus de citron. Répétez toutes les deux heures jusqu'à ce que les malaises soient disparus.

Maux de gorge

Préparez-vous un gargarisme en suivant la posologie suivante: 2 gouttes d'huile essentielle de citron, 2 gouttes d'essence de bois de santal, 2 gouttes d'essence de cèdre et 2 gouttes d'essence d'eucalyptus, que vous diluez dans 1 verre d'eau tiède. Extrêmement efficace, ce gargarisme arrive, en général, à soulager les gorges irritées en peu de temps. Répétez la gargarisation toutes les heures sans avaler le liquide.

Migraine

-1-

Coupez un citron en tranches et appliquez celles-ci sur le front et les tempes en les faisant tenir avec du diachylon. Gardez la compresse une heure et répétez au besoin.

-2-

Massez les tempes, le front et la nuque avec un liniment fait d'huile d'amande douce ou d'aloès dans lequel vous aurez ajouté quelques gouttes d'huile essentielle d'orange ou de citron, ou un peu des deux.

Muscles endoloris

Le jus d'orange et autres jus d'agrumes, grâce à leur action tonique et aux minéraux qu'ils contiennent, permettent à tous ceux et à toutes celles qui pratiquent des exercices ou du conditionnement physique de manière intense ou compétitive, de récupérer rapidement après un effort physique et musculaire. En outre, la consommation de jus de fruits empêche l'apparition des crampes souvent inhérentes aux efforts vifs, excessifs ou violents.

Nausées

(mal des transports)

Versez 1 ou 2 gouttes d'huile essentielle de citron sur 1 carré de sucre juste avant de partir. Vous pouvez renouveler cette ordonnance durant le trajet!

Néphrite

Si vous souffrez d'un problème au niveau des reins, favorisez la consommation du citron en cuisine ainsi que la consommation du jus de citron (en tant que boisson) et de son huile essentielle sous toutes ses formes. Sa haute teneur en potassium et en sodium en fait une substance tonique et stimulante pour les reins.

Nervosité

Prenez 7 ou 8 boutons de fleurs d'oranger (amers); brisez-les pour qu'ils dégagent leur essence au maximum. Mettez-les dans une tasse et remplissez celle-ci d'eau bouillante. Vous pouvez, au goût, diluer dans cette tisane 1 c. à thé (5 ml) de miel de fleurs ou de sirop d'érable.

Oignons

(pieds douloureux)

Offrez-vous d'abord un bain de pied. Dans une bassine d'eau très chaude, diluez quelques gouttes d'huile essentielle de tilleul ou de lavande. Laissez reposer les pieds pendant 15 à 20 minutes. Asséchez bien, puis massez les pieds avec une huile d'amande douce dans laquelle vous aurez incorporé 3 gouttes d'huile essentielle de citron et 3 gouttes de la combinaison d'essences basilic/orange/laurier (combinaison qui se vend telle quelle dans les boutiques de produits naturels).

Otites

(oreilles bouchées)

Une ou deux gouttes de jus de citron pur dans le creux de l'oreille fait des merveilles. Si, après cela, vous déposez dans chaque oreille une gousse d'ail pelée et coupée en deux (que vous ferez tenir à l'aide d'un diachylon), alors il vous sera permis de dire adieu aux otites et bienvenue aux oreilles débouchées.

NOTE: Il vous faudra répéter l'opération à quelques reprises, ce qui veut dire changer l'ail et répéter citron/ail toutes les six heures jusqu'au bien-être complet.

Peau

(soins de la...)

-1-

Directement sur la peau, appliquez la pulpe d'une orange pendant une quinzaine de minutes. Ce procédé apaise les traits et est excellent pour lutter contre l'apparition des rides.

-2-

Voici la recette d'un antirides fameux et beaucoup moins cher que les crèmes vendues dans des salons d'esthétique. Prenez 1/2 tasse (125 ml) de nectar d'aloès OU d'huile de carthame OU d'huile d'amande douce et ajoutez-y 10 gouttes d'huile essentielle d'orange. Massez votre visage tous les soirs avec cette huile bénéfique. L'essence d'orange favorise le rajeunissement des cellules.

-3-

Une autre crème efficace pour combattre les rides: dans 1/2 tasse (125 ml) d'huile d'amande douce, diluez 8 gouttes d'huile essentielle de mandarine et utilisez comme masque trois ou quatre fois par semaine.

-4-

Prenez suffisamment d'argile verte pour couvrir le visage. Délayez-la dans le jus de 1 citron en prenant soin d'ajouter également les morceaux de pulpe hachés le plus finement possible. Après avoir nettoyé soigneusement et parfaitement votre visage à l'eau et au savon, appliquez ce masque et laissez-le agir pendant 10 ou 15 minutes. Ôtez le masque, lavez la peau de nouveau mais à l'eau tiède citronnée seulement, puis appliquez une crème protectrice.

-5-

À un masque d'argile (dont vous trouverez la recette sur les boîtes d'argile), ajoutez 1 ou 2 gouttes d'huile essentielle d'orange. Rafraîchissant et revigorant, ce masque vous laisse une très agréable sensation de propreté et de douceur.

-6-

Pour un teint radieux et éclatant, ajoutez à l'eau de rinçage de votre visage quelques gouttes d'huile essentielle de mandarine et massez doucement votre peau. Attention aux contours des yeux!

Peau grasse

-1-

Fabriquez-vous une lotion astringente faite, tout simplement, de 2 à 3 c. à thé (de 10 à 15 ml) de jus de citron frais. À l'aide d'une ouate, appliquez cette lotion partout sur le visage et sur le cou en évitant les paupières et les dessous des yeux. Laissez bien sécher avant d'appliquer votre crème de jour ou de nuit. Répétez tous les matins et tous les soirs pour une peau saine, rosée et plus sèche.

-2-

Voici un masque fameux pour combattre les peaux grasses. Tout d'abord, faites une infusion concentrée de thym en versant sur 1 c. à soupe (15 ml) de thym, 1 tasse (250 ml) d'eau

bouillante. Laissez infuser 10 minutes et filtrez. Ajoutez à cette eau 2 c. à soupe (30 ml) d'argile, 1 c. à thé (5 ml) de jus de citron, 2 gouttes d'huile essentielle de bergamote et 1 c. à thé (5 ml) de miel de fleurs. Mélangez jusqu'à homogénéité parfaite. Appliquez ce masque sur le visage et laissez agir pendant une vingtaine de minutes. Nettoyez ensuite la peau avec de l'eau tiède additionnée de quelques gouttes de jus de citron. Répétez ce rituel de beauté au moins deux fois par semaine au coucher.

Pertes blanches

Ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle de citron dans l'eau de la douche vaginale.

Piqûres d'insectes

-1-

Appliquez une tranche épaisse de citron directement sur la piqûre.

-2-

Pour calmer la douleur due à une piqûre ou à une morsure d'insecte ou de petit animal, frottez l'endroit concerné avec du jus de citron frais, puis appliquez une tranche épaisse du fruit à l'endroit douloureux et faites tenir celle-ci avec un bandage. Renouvelez aux 30 minutes jusqu'à ce que la douleur disparaisse.

Poids

(problème de...)

Dans 2 tasses d'eau (500 ml), faites bouillir 2 oranges et 3 citrons tranchés pendant une dizaine de minutes. Ensuite, ajoutez 2 c. à soupe (30 ml) de miel, de cassonade ou de sirop d'érable et remettez sur le feu pour 5 minutes. Tamisez et laissez refroidir. Buvez 4 verres par jour de cette «potion» amaigrissante.

Refroidissements

(rhume, grippe, enrouement)

-1-

Faites fondre (ou diluer) 2 c. à thé (10 ml) de sucre ou de miel dans 1/2 tasse (125 ml) de jus d'orange. Ajoutez 1 1/2 once (45 ml) de rhum et 1/2 tasse (125 ml) d'eau bouillante. Buvez au coucher.

-2-

Buvez 3 verres de jus de pamplemousse par jour pour prévenir ou pour venir à bout d'un rhume, d'une grippe ou d'un mal de gorge.

-3-

Durant la convalescence qui suit une période de grippe, de bronchite ou de rhume, il est bon de prendre un tonique, histoire de maintenir la santé retrouvée. Faites-vous une infusion avec 1 c. à thé (5 ml) de laurier-sauge et 3 c. à thé (15 ml) d'écorces d'oranges séchées. Un «remontant» digne de sa réputation.

-4-

Ce remède est particulièrement efficace dans les cas de toux sèche. Vous devez vous gargariser avec le remède suivant avant de l'avaler. Dans 1/2 tasse (125 ml) d'eau chaude, faites dissoudre 1 c. à soupe (15 ml) de miel et ajoutez, dans cette eau sucrée, le jus de 2 citrons.

-5-

Dans tous les cas de refroidissements, il est recommandé de consommer de fortes doses de vitamine C, et ce, dès l'apparition des premiers symptômes. En outre, au coucher, offrez-vous un mélange de 1/2 tasse (125 ml) d'eau chaude et 1/2 tasse (125 ml) de jus de citron. Vous pouvez y ajouter un peu de miel pour enlever l'amertume. En outre, le jus d'orange est un excellent apport en vitamines.

-6-

Prenez en infusion, en tisane, sur 1 carré de sucre ou dans une cuillérée de miel, 2 gouttes d'huile essentielle de citron toutes les demi-heures, dès l'apparition des premiers symptômes (petites toux, frissons, maux de tête, écoulement nasal, etc.). Généralement, une cure aussi intensive arrive à stopper l'évolution du rhume ou de la grippe.

Respiratoires

(problèmes...)

Offrez-vous des inhalations d'huile essentielle de citron. Aussi, vous pouvez imbiber un tampon de ouate de cette huile essentielle et le déposer sous votre taie d'oreiller. Ses effluves favoriseront une bonne respiration durant toute la nuit.

Rhumatisme musculaire

Pour pallier les douleurs imputables aux rhumatismes musculaires, vous devez prendre des forces et éliminer les toxines de votre organisme. À cet égard, il est recommandé de consommer chaque jour 3 verres de jus d'agrumes, particulièrement ceux qui sont riches en jus d'orange.

Rhume des foins

Pour soulager les symptômes désagréables imputables au rhume des foins, reportez-vous à «Refroidissements».

Saignements de nez

Posez un petit tampon de ouate imbibé de 2 gouttes de jus de citron pur et frais dans la ou les narines qui saignent.

Sinusite

La sinusite est un malaise qui peut être extrêmement douloureux. Elle provoque parfois des maux de tête terribles. Pour vous aider, consommez chaque jour 1 verre de jus d'orange, dans lequel vous ajouterez le jus de 1 citron frais.

Spasmes musculaires ou nerveux

Dans 1 tasse (250 ml) d'eau tiède, diluez 4 gouttes d'huile essentielle d'orange. Répétez au besoin.

Système immunitaire

(faiblesse du...)

Faites une cure d'huile essentielle de pamplemousse en prenant, chaque matin, 1 c. à thé (5 ml) de miel dans laquelle vous aurez dilué entre 3 et 5 gouttes de cette essence.

Toux persistante

Rien de tel qu'une bonne inhalation à pleins poumons! Dans 8 tasses (2 litres) d'eau bouillante, versez 6 gouttes d'huile essentielle de citron et 6 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus. Recouvrez-vous la tête d'une grande serviette et inhalez les vapeurs d'eau aromatisée pendant au moins 10 minutes. Renouvelez cette prescription trois fois par jour.

Ulcère buccal

Concoctez un gargarisme fait d'eau tiède et de quelques gouttes d'huile essentielle d'orange. Répétez plusieurs fois par jour jusqu'à la guérison de l'ulcère.

Verrues/cors

Faites macérer, pendant une dizaine de jours, 4 citrons coupés dans 4 tasses (1 litre) de vinaigre blanc. Utilisez cette lotion pour frictionner et pour masser les verrues qui devraient disparaître peu à peu. Répétez au moins deux fois par jour.

Vision

(problèmes de...)

Pour se garantir une bonne vision et la prolonger le plus longtemps possible, pourquoi ne pas mettre tous les atouts de votre côté! Offrez-vous cette mixture au moins trois fois par semaine. Au mélangeur, fouettez 1/2 tasse (125 ml) de jus d'orange, 1/2 tasse (125 ml) de jus de carottes, un jaune d'œuf et 1 c. à soupe (15 ml) de levure fraîche de boulanger.

TABLEAU RÉCAPITULATIF

J'ai abordé un lot de problèmes et de maux, mais il en est bien d'autres qui peuvent profiter des vertus des agrumes. Voici donc, en résumé, une liste plus complète des malaises que vous pouvez soulager avec certains agrumes en particulier.

MAUX	REMÈDES
abcès	bergamote, citron, orange
acné	bergamote, oranger, eau de fleurs d'oranger
aérophagie	citron
affections pulmonaires	citron, pamplemousse
allergie	bergamote, citron, limette, orange
anémie	citron, limette, mandarine, orange
angoisse/anxiété	mandarine, orange

anorexie	orange, pamplemousse
anticarcinogène (anti-cancer)	orange
anti-cholestérol	orange, pamplemousse
artériosclérose	citron
arthrite	citron, pamplemousse
asthénie	citron, orange
blessure	bergamote, citron, orange
bronchite	citron
brûlure	citron
calculs biliaires, rénaux	citron
calvitie	citron, limette
cataracte	orange (et tous les agrumes en général)
cauchemar	citron, oranger
céphalée	citron
cholestérol	citron, orange, pamplemousse
circulation du sang	citron, oranger
cœur	mandarine, oranger
coliques	bergamote, mandarine, orange
conjonctivite	citron
constipation	orange
convalescence	orange
coqueluche	sirop: eau, miel, citron, eucalyptus ou menthe
coupure-écorchure	bergamote
croissance	orange
déminéralisation	citron, orange
dépression	orange
dépuratif du sang	citron, orange
dermatose	orange
diabète	orange
digestion	citron, lime, mandarine
diurétique	citron, orange
douleurs musculaires	citron
dyspepsie	orange, pamplemousse

ecchymose	bergamote
écorchure	citron
eczéma	orange
engourdissements (des membres)	orange
entérite (intestins)	orange
fatigue	orange, pamplemousse
fébrilité	orange, pamplemousse
fièvre	citron, orange
flatulence	orange
fragilité capillaire	orange, pamplemousse
foie	citron, mandarine, orange
gaz intestinaux	citron
gingivite	orange, pamplemousse
grippe	orange
haleine (mauvaise...)	citron, orange
hémorragie	bergamote, citron
hémorroïdes	bergamote, citron
hépatisme	orange, pamplemousse
herbe à puce	citron
hoquet	orange
hyperviscosité	orange, pamplemousse
inappétence	citron, mandarine, orange
indigestion nerveuse	darine
infection de la peau	bergamote, citron, citronnelle, limette, orange, pamplemousse
insomnie	mandarine, orange
insuffisance biliaire	pamplemousse
intoxication	orange, pamplemousse
irritation de la peau	citronnelle
leucorrhée (pertes blanches vaginales)	citron

maux de gorge	citron
ménopause	mandarine, orange, pamplemousse
migraine	orange
morsure, piqûre	bergamote, citron, citronnelle, limette
nausées (mal des transports)	citron
néphrite	citron
nervosité	citron, mandarine, orange
neurasthénie	orange
névralgie	mandarine
obésité	citron, pamplemousse
oignon (aux pieds)	citron
oligurie	pamplemousse
palpitations	orange amère
paludisme	orange
peau grasse	citron
piqûre/morsure	citron
pléthore	pamplemousse
refroidissements	citron, orange, pamplemousse
rhumatismes	citronnelle
rhume, rhinite	citron
rides	citronnelle, mandarine, orange
saignements de nez	citron
scorbut	citron, orange
sénescence	orange, pamplemousse
sinusite	citron
stomatite	orange
stress et tension	combinaison orange/laurier/basilic, orange seule

surmenage	orange
système immunitaire	pamplemousse
toux	citron
transpiration	citron
troubles de croissance	orange
ulcère buccal	bergamote, citron, orange
ulcère cutané	bergamote
ulcère d'estomac	citron
varices	citron
verrues/cors	citron
vertige	orange
vésicule biliaire	citron, mandarine
vieillissement	citron, fleurs d'oranger, orange
vision (mauvaise...)	orange

CHAPITRE 6

HUILES ESSENTIELLES

Il est impossible de parler des agrumes sans consacrer quelques pages à leur utilisation en huiles essentielles, lesquelles, il faut bien le reconnaître, sont de plus en plus populaires.

Voici donc un tour d'horizon aussi concis que précis des utilisations qu'on peut faire de ces huiles.

LES USAGES INTERNES

L'usage interne implique qu'on «consomme» l'huile essentielle. Il faut cependant être prudent quand on absorbe ce type de «médicament», car les huiles essentielles sont des extraits purs et peuvent être, s'ils sont mal dosés, plus nocifs que curatifs. Vous devez donc toujours vous informer de la posologie requise avant d'ingurgiter des boissons dans lesquelles vous avez incorporé des huiles essentielles.

En boisson

Dans de l'eau très chaude, versez quelques gouttes d'huile essentielle et buvez. Vous pouvez également ajouter l'essence à une tisane, à une tasse de thé ou de café, à un verre de lait ou de jus.

En «bonbon»

Pour les enfants ou les personnes qui ont du mal à absorber les huiles essentielles d'agrumes, vous n'avez qu'à verser quelques gouttes, 2 ou 3, d'essence sur 1 carré de sucre et à le déguster. Ce procédé facilite l'ingestion.

En sirop

Plutôt que sur 1 carré de sucre, versez 2 ou 3 gouttes d'huile essentielle dans 1 c. à soupe (15 ml) de miel.

En cuisine

Vous pouvez remplacer les herbes requises dans les recettes en sachant que 1 c. à thé (5 ml) d'herbes séchées équivaut à 3 gouttes de son huile essentielle. Par ailleurs, vous pouvez aromatiser n'importe quel mets de votre arôme préféré en mêlant quelques gouttes d'huile essentielle à une petite quantité d'huile végétale (d'olive de préférence).

LES USAGES EXTERNES

Dans le bain

Ajoutez quelques gouttes de l'huile essentielle de votre choix (de 8 à 12 gouttes) dans l'eau du bain. Certaines huiles favorisent la détente, la relaxation, le relâchement des muscles tendus, tandis que d'autres ont un effet stimulant. Vous pouvez également diluer l'huile essentielle dans un peu d'huile d'amande douce avant d'en verser dans l'eau du bain. Une peau douce est assurée.

Pour le massage

-1-

À l'aide des doigts ou d'un tampon de ouate, appliquez l'huile essentielle sur l'endroit du corps où cela est nécessaire, en massant longuement et fermement. Ce massage a pour but de dégager, de l'essence utilisée, tous les principes actifs et les effets bienfaisants.

-2-

Diluez une dizaine de gouttes d'huile essentielle dans 1/2 tasse (125 ml) d'huile d'amande douce ou d'huile de carthame pressée à froid.

-3-

Pour une huile à massage sans dépôt huileux, diluez une dizaine de gouttes d'huile essentielle dans 1 tasse (250 ml) de nectar d'aloès.

En onguent

Pour les personnes dont la peau est fragile ou sensible, plutôt que d'appliquer directement l'huile essentielle sur la peau, il est possible de l'adoucir en mêlant quelques gouttes de l'essence à une huile douce, telle l'huile d'amande, ou alors à un autre corps gras de votre choix. Ce faisant, vous vous fabriquerez un onguent qu'on appelle aussi un *liniment* et qui se définit comme un «liquide onctueux à base d'huile ou de matière grasse plus épaisse, renfermant une substance médicamenteuse et destiné à enduire et à frictionner la peau».

En vaporisation

Pour bénéficier des effets de la pulvérisation, il faut, dans une bouteille nantie d'un bec pulvérisateur, diluer quelques gouttes d'huile essentielle dans environ 1 tasse (250 ml) d'eau chaude (non bouillante). Vaporisez où cela est requis.

En compresse

Pour soulager les maux de ventre, les migraines, les douleurs rhumatismales, les courbatures, les brûlures, etc., vous n'avez qu'à imbiber une compresse de l'huile essentielle requise et à l'appliquer là où il y a une douleur.

En inhalation

-1-

Faites bouillir de l'eau et diluez-y quelques gouttes d'huile essentielle. Ensuite, enveloppez la tête d'une grosse serviette tout en recouvrant le contenant qui renferme les huiles appropriées. Inspirez profondément les vapeurs qui se dégagent de l'eau fumante. Les résultats de cette procédure sont étonnamment rapides, positifs et apaisants.

-2-

Imbibez un morceau de tissu ou un tampon de ouate avec quelques gouttes d'huile essentielle et inhalez; vous pouvez même dormir avec ce tampon sur votre oreiller.

-3-

Pour un sommeil douillet, mettez quelques gouttes d'huile essentielle dans l'eau de l'humidificateur.

CHAPITRE 7

DES AGRUMES DANS VOTRE VERRE

La consommation d'agrumes sous forme de liquide, essentiellement de jus, est une excellente façon de bénéficier de tous leurs éléments nutritifs. Il est effectivement préférable, qu'il s'agisse d'un fruit ou d'un légume, de le consommer frais afin d'en préserver les propriétés. L'absorption d'aliments riches en calories n'assurent pas nécessairement l'apport requis d'éléments essentiels tels que les vitamines et autres éléments nutritifs. Sans compter qu'il faille également tenir compte du rythme actuel de la vie moderne qui ne permet pas toujours une consommation quotidienne suffisante de fruits et de légumes frais.

Une bonne santé dépend donc d'un apport généreux en substances nutritives vitales. Il peut être beaucoup plus facile de vous assurer d'obtenir vos rations journalières en éléments nutritifs en les mettant dans votre verre. Ainsi, les jus d'agrumes, surtout s'ils sont ingurgités fraîchement pressés, constitueront une substance des plus énergisantes pour l'organisme, tout en s'avérant une assurance protection contre les maladies.

Toutefois, si le temps et la motivation vous manquent pour fabriquer vos propres jus d'agrumes, il est préférable d'utiliser des jus surgelés plutôt que des jus pasteurisés.

La pasteurisation détruit la vitamine C contenue dans le précieux jus. Cette opération consiste à chauffer le liquide, puis à le refroidir rapidement de façon à détruire le maximum de germes pathogènes. La chaleur est donc nocive pour la vitamine C. Il est vrai que les jus pasteurisés actuellement vendus sur le marché sont généralement additionnés de vitamine C afin de combler cette perte encourue lors du processus de pasteurisation. Mais la surgélation rapide du précieux liquide est en fait la seule méthode qui permette d'en préserver les qualités organoleptiques.

Les jus de fruits contiennent les mêmes éléments que les fruits. Ils fournissent à notre corps les mêmes vitamines, les mêmes glucides et les mêmes minéraux. Ils n'apportent aucun lipide et très peu de protéines. Ils contiennent certains sucres dont le glucose, le fructose et le saccharose.

Les jus sont donc un palliatif appréciable pour les gens qui peuvent difficilement consommer des fruits frais. De plus, un autre facteur milite en faveur des jus d'agrumes: ils regorgent de soleil. Nos cellules ont besoin pour se nourrir d'oligo-éléments, ceux qui nous proviennent de la terre, mais elles se nourrissent également d'énergies électromagnétiques qui leur sont fournies par la lumière solaire. À cet égard, notamment, les jus d'agrumes s'avèrent être un choix judicieux.

LES JUS D'AGRUMES: CE QU'IL FAUT SAVOIR

Jus d'orange

De réputation bien établie, le jus d'orange n'a plus besoin de publicité pour se joindre à notre alimentation quotidienne. Il est utilisé évidemment pour ses propriétés rafraîchissantes ou toniques, mais il possède aussi les vertus de fluidifiant sanguin et de protecteur vasculaire.

Pour décupler son effet, il est suggéré d'utiliser la pulpe complète ainsi que le zeste d'orange.

Jus de mandarine

Le jus de mandarine ajoute une saveur incomparable aux boissons fraîches. De plus, la mandarine jouit de propriétés sédatives.

Jus de pamplemousse

Tout comme le jus d'orange, le jus de pamplemousse est reconnu pour fluidifier le sang et pour protéger les vaisseaux sanguins. De plus, c'est un excellent stimulant hépatique qui favorise l'élimination de la bile. On l'utilise tant comme apéritif que comme digestif ou dépuratif. Pour un entretien général de la santé, il est recommandé de boire du jus de pamplemousse tous les jours.

Jus de citron, de lime ou de limette

Le jus de citron peut être consommé seul ou mélangé à d'autres jus, auxquels il mêlera son arôme. Ses vertus thérapeutiques sont nombreuses, mais je vous rappellerai simplement ici que malgré son acidité, il peut être utilisé en cas d'ulcère gastrique. À cet égard, je vous renvoie au chapitre 1 où je vous explique l'effet de l'acide citrique contenu dans le citron une fois qu'il est ingéré par l'organisme. Le jus de cet agrume devrait également être consommé régulièrement, voire quotidiennement en raison notamment de ses propriétés dépuratives sanguines.

L'EFFICACITÉ DES JUS DE FRUITS

Les jus de fruits peuvent convenir à une ou à plusieurs des affections contenues et décrites dans un chapitre précédent. Dans la rubrique «Des recettes pour centrifugeuse» à la page 104, j'ai inclus des indications thérapeutiques

précises parce que cela me semblait nécessaire en l'occurrence. Autrement, reportez-vous à la fin du chapitre 4 pour connaître quel est le fruit le plus approprié pour le malaise ou la maladie dont vous souffrez.

Pour préparer vos délicieux nectars à la fois savoureux, nutritifs et thérapeutiques, il vous faudra acheter vos fruits en quantité suffisante pour vos besoins hebdomadaires. Il ne faut toutefois pas trop en acheter, car les agrumes risquent de perdre de leurs propriétés bienfaisantes si vous tentez de les conserver sur une trop longue période. Il est également préférable de laver vos fruits dès que vous les avez achetés.

Lorsque vous êtes prêt à mettre votre fruit en liquide, il vous suffit alors de le couper en petits morceaux et d'en retirer les pépins. Autant que possible, mieux vaut consommer votre jus de fruits bien frais, dès que sa préparation est achevée. Sinon, vous pouvez le conserver au froid ou même le surgeler si vous en faites de grandes quantités à la fois.

LES CURES DE JUS D'AGRUMES

La cure aux jus d'agrumes est une «ordonnance» douce pour venir à bout des malaises, des maladies, des affections et des troubles divers dont peut souffrir un individu. Une personne qui souffre d'un problème de santé en particulier appréciera grandement l'effet tonique et stimulant d'une cure de jus. En outre, ces cures permettent de renforcer le système immunitaire, de combler les carences vitaminiques et les carences en minéraux, d'entretenir les glandes et les organes, et de favoriser, de façon générale, une bonne santé du corps et de l'esprit.

Les jus d'agrumes sont d'excellents régénérateurs de cellules, ce qui fait d'eux une sorte d'«eau de Jouvence», un élixir de longévité. En effet, les grands consommateurs

de jus frais vivraient plus longtemps que les gens qui n'en consomment pas ou qui n'en consomment que de façon occasionnelle.

La cure de jus est souvent recommandée parce qu'il est difficile de manger des fruits frais en quantité suffisante pour que les effets thérapeutiques se déclenchent (car l'estomac a ses limites!). On a beau dire que les fruits sont des aliments légers, il faut tout de même avoir un peu faim pour être capable de les ingérer, et quand on est rendu à devoir consommer une trentaine d'oranges ou de pamplemousses par jour...! Cependant, dès qu'ils sont transformés en jus, les agrumes deviennent plus faciles à ingurgiter, et leurs vertus curatives peuvent alors s'exercer.

Quand on entreprend une cure de jus d'agrumes, il ne faut pas s'attendre à des résultats spectaculaires instantanés. Le processus de guérison est beaucoup plus long que celui d'un médicament chimique. Mais si les résultats se font parfois attendre, ils sont durables. La cure de jus d'agrumes n'est pas un «pansement sur le bobo», mais plutôt un nouvel art de vivre qui s'attaque directement à la cause de l'affection, d'une manière douce.

Le but premier de ce genre de cure est la désintoxication, l'élimination du corps de tous ses déchets organiques et de ses toxines.

Mais que se passe-t-il lorsqu'on entreprend une cure de jus d'agrumes[1]? Les agrumes frais (et, par conséquent, leur jus) sont des aliments de haute qualité nutritive. En eux sont intacts tous les enzymes; les acides aminés sont à leur mieux; les minéraux, les vitamines, les hydrates de carbone, les oligo-éléments et la force de vie sont présents.

1. Une partie du texte qui suit est extraite d'un document intitulé *Connaissance-santé: la régénération* et fait partie du matériel éducatif des groupes Sunrider, qui permettent sa reproduction.

Cette force de vie est capable de reproduire des tissus «sains». Lorsque ce qui pénètre dans le corps est de meilleure qualité que les tissus qui le composent, ce corps commence à se débarrasser des matériaux et des tissus de qualité inférieure afin de faire de la place aux nouveaux matériaux qui seront utilisés pour bâtir de nouveaux tissus sains.

Quels symptômes ou signes apparaissent lorsqu'on commence à omettre des aliments de qualité inférieure pour les remplacer par des aliments vivants? Qu'arrive-t-il lorsqu'on arrête l'usage de stimulants toxiques comme le café, le thé ou le chocolat? Maux de tête et baisse d'énergie. Cela est dû au fait que le corps se débarrasse des toxines appelées caféine et théobromine. Ces toxines sont enlevées des tissus et transportées par le flot sanguin au cours de son circuit. Avant que ces agents irritants nocifs atteignent leur destination finale pour être éliminés, ils enregistrent dans notre conscience diverses douleurs, entre autres, les maux de tête. Ces symptômes, généralement, disparaissent en trois jours; après, on se sent plus fort parce que le système peut alors récupérer.

Il arrive que certaines personnes changent leur alimentation, qu'elles maintiennent ce nouveau régime de trois à sept jours, puis qu'elles l'abandonnent en disant: «Oh! je me sentais mieux avant, je me sens plus faible avec cette nouvelle alimentation!» Avant d'entreprendre de telles cures, ces personnes doivent savoir qu'une sensation désagréable peut survenir durant les premiers jours. Elles doivent donner à leur corps la chance de s'ajuster et de compléter la première phase, celle de la récupération. Si elles tiennent le coup, elles commenceront vite à se sentir mieux qu'auparavant.

Quand on décide d'inclure de grosses quantités d'agrumes et de jus d'agrumes dans son alimentation, en éliminant par le fait même les boissons comme les punchs aux fruits,

le café, le thé, l'alcool, le chocolat chaud, les boissons gazeuses, etc., le corps réagit.

Pendant la phase initiale d'une cure (qui varie de 10 jours à plusieurs semaines, selon le cas), les énergies vitales, qui sont généralement utilisées par les parties superficielles du corps telles que les muscles et la peau, se déplacent vers les organes internes; alors commence la reconstruction. Le changement de «focus» produit une sensation de baisse d'énergie dans les muscles, et le cerveau l'interprète comme un signe de faiblesse. En fait, le pouvoir est accru, mais il est utilisé en grande partie pour reconstruire les organes importants, et seul le peu qui reste est disponible pour l'activité musculaire. Toute faiblesse ressentie n'est pas une vraie faiblesse. Ce n'est qu'une ré-allocation des énergies à la section des organes internes.

Il est donc très important, quand on entreprend une cure de jus d'agrumes (qu'on ne consomme que des jus ou pas), de conserver ses énergies, de se reposer et de dormir davantage. C'est une étape cruciale et si on utilise des stimulants de toutes sortes, le processus régénérateur du corps avortera.

Il faut avoir de la patience et attendre que le processus fasse son travail afin d'avoir plus d'énergie et de vitalité après. Le succès de la prise en charge de votre corps dépend de la prise de conscience de ce point essentiel: votre corps utilise ses principales énergies à faire de la reconstruction interne; pendant ce temps, vous ne devez pas dépenser inutilement vos énergies en travail externe qui implique des efforts musculaires. Soyez sage. Prenez le temps de vous relaxer. Jusqu'à ce que vous soyez «sorti du bois», n'entreprenez rien de neuf. Faites juste votre travail et respectez vos obligations sociales. Le reste du temps, reposez-vous!

Pendant la première phase d'une cure santé (catabolisme), l'accent est mis sur l'élimination. Le corps commence son grand ménage et cherche à se débarrasser de tous les

déchets accumulés dans tous les tissus. Pendant cette période, le corps enlève les vieilles cendres de la fournaise afin d'obtenir un meilleur feu. L'accent est mis sur l'élimination des déchets. Ils sont éliminés plus rapidement que les nouveaux sont construits. Il est possible, au cours de cette période, de perdre du poids, mais c'est en raison de l'élimination des déchets et des toxines.

Au cours de la deuxième phase, le poids se stabilise. Pendant cette période, la quantité de déchets éliminés quotidiennement égale la quantité de nouveaux tissus créés à partir des aliments complets. Puis, durant la phase trois (anabolisme), le corps requiert moins de nourriture et «performe» plus efficacement.

Revenons maintenant aux symptômes qui apparaissent lorsqu'on entreprend une cure de régénération. Les personnes ayant eu tendance à faire des éruptions cutanées dans le passé verront leur corps utiliser la porte de la peau pour l'élimination des poisons et des médicaments; mais si elles vont chez un médecin qui n'est pas familiarisé avec cet aspect de la cure, il diagnostiquera certainement une allergie. Mais, diront-elles: «J'ai amélioré mon alimentation; je me nourris convenablement, je ne consomme que de bonnes choses pour la santé, comment se fait-il que mon état empire?» Il faut comprendre que le corps est en *ré-action*. Comme la peau reprend vie, elle est plus active; elle peut rejeter rapidement plus de poisons maintenant que le corps a plus de pouvoir.

L'élimination des toxines vous épargne bien des malheurs et des désordres très sérieux, par exemple des maladies du sang, des désordres cardiaques, de l'arthrite, etc. Réjouissez-vous! Vous payez une petite facture aujourd'hui au lieu d'une très grosse facture plus tard. Accueillez avec joie les grippes ou les fièvres qui accompagnent parfois le début d'une cure. C'est le moyen naturel du corps de faire du ménage. Il faut comprendre que ce sont des

actions constructives, même si elles vous paraissent déplaisantes au moment où elles se manifestent. Il ne faut surtout pas arrêter ces malaises momentanés par l'usage de médicaments, car ils font partie du processus de guérison. N'essayez pas de «guérir la guérison»!

Ce ne sont pas des conditions de déficience ou des manifestations allergiques, pas si vous êtes à améliorer votre alimentation et votre style de vie. Si vos abus d'autrefois étaient légers, vos réactions seront légères; mais si vous avez vraiment abusé et que vous soyez vraiment empoisonné, il est possible que les réactions de nettoyage, provoquées par une cure, soient un peu plus accentuées, surtout si le foie, les reins ou les intestins ont été endommagés. Les symptômes varient en fonction des substances éliminées, en fonction de la condition des organes impliqués dans cette élimination et de la quantité d'énergie que vous avez de disponible. Les mots d'ordre sont: repos et sommeil. Ainsi, les malaises inhérents à la «crise de guérison» seront moindres et se termineront plus rapidement.

Soyez heureux d'avoir des réactions. Prenez conscience en profondeur que votre corps est en train de rajeunir et de devenir plus sain au fur et à mesure que vous éliminez les déchets qui, éventuellement, vous auraient causé des maladies et beaucoup de souffrances.

LES MALAISES CYCLIQUES

Le corps est de nature cyclique, et la santé revient par une série de cycles graduels. Par exemple, vous absorbez des aliments entiers et synergiques, et vous vous sentez mieux pendant quelque temps. Puis, un symptôme de «crise de guérison» apparaît. Vous pouvez avoir des nausées pour une journée, puis la diarrhée avec une élimination malodorante. Le lendemain, c'est fini et tout va bien pendant quelque temps encore. Tout à coup, c'est la grippe avec des frissons, puis une perte d'appétit. Deux ou trois jours plus

tard (en tenant pour acquis que vous n'avez pris aucun médicament), vous vous sentez mieux que vous ne l'avez été depuis des années. Puis, imaginons que le bien-être continue pour deux mois et soudain, vous souffrez d'une éruption cutanée (et vous ne faites rien dans le but de la contrer); elle apparaît, devient plus sévère et continue pendant 10 jours puis, tout à coup, elle disparaît. Immédiatement, vous découvrez que votre énergie a augmenté.

C'est ainsi que la régénération se produit. On se sent mieux, une réaction apparaît, et on ne se sent pas très bien pour quelques jours. Suit la récupération, tout va bien pendant quelque temps, puis une autre réaction (plus légère que la dernière) surgit; suivent, encore une fois, la récupération, l'amélioration de l'énergie... et ainsi de suite. Chaque réaction est plus légère que la précédente au fur et à mesure que le corps se purifie. Elles sont de durée de plus en plus courtes, suivies de périodes de bien-être de plus en plus longues, jusqu'à ce que vous atteigniez le plateau de la santé radieuse.

La première loi à laquelle il faut obéir est la loi de la nature. Vous devez apprendre à manger simplement des aliments purs, naturels et synergiques, bien préparés et bien combinés. En retour, votre corps saura se débarrasser du «mauvais» que vous avez absorbé pendant votre vie.

Avec une cure aux jus d'agrumes ou simplement au jus de citron ou de pamplemousse, vous verrez, chaque jour, des signes qui vous feront vous émerveiller devant les miracles de la nature. Les mystères du corps humain, les opérations de la nature, les forces vitales travaillant dans la nature, tout cela est au-delà de notre compréhension actuelle, mais nous devons apprendre à les reconnaître et à les respecter, et peut-être un jour saurons-nous les comprendre.

Cure aux jus d'agrumes

DURÉE: 1 mois et plus.

INGRÉDIENTS: N'utilisez que des agrumes de qualité (si possible biologiques) et n'en extrayez le jus qu'au moment de l'utilisation. N'ajoutez ni sucre, ni miel, ni saveur artificielle à vos jus.

CURE: Tous les jours, une demi-heure avant le petit déjeuner, une demi-heure avant le dîner et une demi-heure avant le souper, buvez un verre du jus composé comme suit: le jus de 2 oranges, de 1 citron et de 1 pamplemousse.

Cure au jus de citron

DURÉE: 1 mois et plus.

INGRÉDIENTS: N'utilisez que des citrons de qualité et n'en extrayez le jus qu'au moment de l'utilisation. N'ajoutez ni sucre ni miel, moins encore de saveur artificielle.

CURE: La cure suivante est progressive. La démarche est simple. Pendant quelques jours, vous devez consommer le jus de 1/2 citron dilué dans 1/2 tasse (125 ml) d'eau minérale (plate ou gazéifiée au goût). Augmentez graduellement la dose chaque jour, jusqu'à être capable de consommer quotidiennement le jus d'une douzaine de citrons, que vous répartirez au cours de la journée, en prenant soin de les consommer toujours environ une demi-heure avant les repas. Quand vous ressentirez de façon continue les effets bénéfiques du citron, vous cesserez la cure de la même façon que vous l'avez commencée, mais en sens inverse; vous réduirez graduellement la dose de citron consommée chaque jour jusqu'à 1/2 citron par jour. Quant au jus de ce demi-citron, pourquoi ne pas en faire une habitude de vie! Dès lors que vos papilles gustatives se seront accommodées de l'acidité du citron, pourquoi... lâcher?